HEYNE BÜCHER

BARBARA KEESLING

# Liebe machen die ganze Nacht hindurch...

## Der männliche Mehrfach-Orgasmus und andere Geheimnisse, um das Liebesspiel zu verlängern

**Der neue Hit aus den USA nach Naura Haydens Welterfolg »Wie man eine Frau befriedigt«**

BARBARA KEESLING

# LIEBE MACHEN
# DIE GANZE NACHT
# HINDURCH...

*Der männliche Mehrfach-Orgasmus*
*und andere Geheimnisse, um das Liebesspiel zu verlängern*

Aus dem Englischen von Peter Meier
Deutsche Erstausgabe



WILHELM HEYNE VERLAG

HEYNE ALLGEMEINE REIHE Nr. 01/9588

Titel der Originalausgabe
HOW TO MAKE LOVE ALL NICHT
(AND DRIVE A WOMAN WILD)

Redaktion: Rainer-Michael Rahn

Printed in Germany 1995
Umschlaggestalrung: Atelier Ingrid Schütz, München
Satz: (2264) IBV Satz- und Datentechnik GmbH, Berlin
Druck und Bindung: Ebner Ulm
ISBN 3-453-08906-5

Dieses Buch ist meinen Klienten gewidmet.

# Inhalt

## Einleitung

An einem verregneten Sonntagmorgen schlafen Daniel und Allison miteinander. Beide sind richtig auf Touren. Angefangen hat es mit einer langsamen Massage unter der Dusche, dann sind sie ins Schlafzimmer gegangen, wo sie sich nun seit zehn Minuten lieben. Daniel weiß, daß Allison mindestens noch fünf Minuten braucht, um zum Höhepunkt zu kommen. Sein Problem: Er glaubt nicht, daß er noch fünf Minuten durchhält.
Wenn Daniel das Tempo der letzten zehn Minuten beibehält, ist es womöglich nur noch eine Frage von Sekunden, bis er einen Orgasmus hat. Er überlegt sich, ob er langsamer werden oder eine Pause einlegen soll, aber wenn er jetzt den Rhythmus unterbricht, wird es für Allison nur um so schwerer, zum Orgasmus zu gelangen. Daniel weiß, daß Allison in einem Stadium ist, in dem jede Veränderung seiner Bewegungen frustrierend für sie wäre. Überdies könnte seine Erektion an Kraft verlieren, wenn er sich langsamer oder gar nicht mehr bewegte, wodurch alles nur noch komplizierter würde.
Wegen des Dilemmas, in dem er sich befindet, verliert für Daniel das ganze Erlebnis einen großen Teil seines Reizes. Waren die ersten Minuten noch die reine Lust, so befindet er sich nun in einer Konfliktsituation. Wenn man gegen den eigenen Körper ankämpft, ist es nicht nur schwierig, sondern schlichtweg unmöglich, den Sex zu genießen, und zwar nicht nur für einen selbst, sondern auch für die Partnerin.
Daniel weiß freilich noch nicht, daß es einen Ausweg gibt: den mehrfachen männlichen Orgasmus. Der multi-orgasmische Mann ist ausdauernd und braucht nichts hinauszuzögern. Er hat es nicht nötig, gegen seinen Körper anzukämpfen und sich dadurch um sein eigenes Lustgefühl zu bringen. Er kann alle erotischen Empfindungen des Liebesaktes auskosten, einen vollen Orgasmus haben *und zveüermachenl* Wenn er es wünscht, kann er einen zweiten Orgasmus haben *und weitermachenl* Wie lange seine Partnerin auch mit ihm schlafen möchte: Er kann es. Dabei erlebt er die Erregung und Entspannung in vollem Umfang - *und kann weitermachenl* Der multior-gasmische Mann kann wirklich nach den Sternen greifen.
Nicht nur Daniel verfügt über diese Möglichkeit. Mit den perfektionierten Techniken, die es inzwischen gibt, ist der mehrfache Orgasmus fast für jeden Mann erreichbar! Es kommt weder auf Ihr Alter noch auf Ihre Erfahrung an. Ob Sie jung sind oder alt, unberührt oder mit allen Wassern gewaschen, spielt keine Rolle. Alles, was Sie brauchen, ist Verlangen, Ihren Penis und täglich ein paar Minuten Zeit. Legen Sie das Buch jetzt nicht weg. Blättern Sie um, überschreiten Sie die Schwelle zu einem völlig neuen Verständnis Ihrer Sexualität und zu einer ganz neuen Beziehung zu Ihrer Partnerin.

### Hinweis

Einige der Übungen in diesem Buch umfassen auch einen Orgasmus. Wenn man einen sexuellen Höhepunkt hat, beschleunigt sich der Herzschlag. Falls Sie ein Herzleiden oder eine andere schwere Krankheit haben, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit diesem -oder irgendeinem anderen - Trainingsprogramm beginnen.

## 1. Kapitel Phantasien werden wahr

Jede Frau träumt von einem Liebhaber, der so leidenschaftlich und stark ist, daß er kann und kann und immer noch kann. Jeder Mann möchte diese Träume erfüllen. Er wünscht sich die Gewißheit, daß er den Liebesakt fortsetzen kann, so lange er will, und möchte seine Partnerin von Höhepunkt zu Höhepunkt bringen. Das hört sich zweifellos großartig an, aber läßt es sich auch verwirklichen?
Durch die Lektüre dieses Buches, das Sie in die Geheimnisse des mehrfachen Orgasmus einführt, werden Sie ein ganz neues Verständnis Ihrer sexuellen Möglichkeiten gewinnen. Sie erlernen Techniken, die es Ihnen erlauben, so lange mit Ihrer Partnerin zu schlafen, wie Sie beide es wollen. Sie erwerben die Fähigkeit, gewaltige Orgasmen zu haben, ohne die Erektion zu verlieren. Sie lernen, auf welche Weise Männer mehrfache Orgasmen haben können (zwei, drei oder sogar noch mehr), genau wie Frauen.
Ich weiß, es fällt schwer, dies zu glauben. Man kann sich kaum vorstellen, daß *in jedem* eine derartige sexuelle Potenz schlummert. Vielleicht in Zwanzigjährigen mit unerschöpflicher Energie oder in einem Yogi mit außerordentlichen Fähigkeiten. Aber doch nicht in jedem x-beliebigen. Allenfalls am Anfang einer stürmischen Liebesgeschiente, falls einem das Glück hold sein sollte. Den meisten Männern mit ihrer normalen sexuellen Ausstattung dürfte die Vorstellung, sie könnten jederzeit die ganze Nacht lieben - egal, wie lange sie schon verheiratet und wie alt sie sind -, als reines Hirngespinst erscheinen. Bisher mag dies auch gestimmt haben. Doch jetzt wird alles anders. Jetzt werden Ihre Phantasien wahr.
In diesem Buch bringe ich Männern bei, wie sie ihre Sexualität auf Arten ausloten und genießen können, die Sie vermutlich gar nicht für möglich gehalten haben. Ich werde Ihnen beweisen, daß der mehrfache Orgasmus des Mannes nicht der Phantasie eines Verfassers von Liebesromanen entsprungen, sondern real und leicht erlernbar ist. Sie werden entdecken, daß ein multiorgasmischer Mann seiner Partnerin Lust und Erfüllung ermöglichen kann, wie es zuvor keiner von beiden zu hoffen gewagt hätte.
Die Fähigkeit, den Penis so zu kontrollieren, daß er die ganze Nacht nicht schlappmacht, ist nicht das Vorrecht östlicher Meister. Viele Männer haben bereits Methoden zur Kontrolle ihrer Erektionen gelernt. Diese Männer können mehrfache Orgasmen haben, ohne ihre Erektionen zu verlieren (zwei, drei oder, wenn sie wollen, noch mehr). Stunde um Stunde, Nacht für Nacht machen sie ihre Frauen ganz wild. Auch in diesem Moment tun sie es - und wenn Sie längst schlafen, tun sie es immer noch.
Diese Männer sind keine sexuellen Übermenschen. Es sind ganz normale Durchschnittstypen: Junge und Alte, Schlanke und Korpulente, Schüchterne und Selbstbewußte. Teils haben sie einen kleinen Penis, teils einen großen; teils einen dünnen, teils einen dicken. Manche haben einmal pro Woche Sex und manche fast jeden Tag. Das einzige, was alle miteinander verbindet, ist der Wunsch, sich und die Partnerin zu verwöhnen - und die Disziplin, die zum Erlernen einer einfachen Technik nötig ist.
Mehr als 200 dieser Männer kenne ich persönlich. Nicht etwa weil sie meine Freunde oder Liebhaber wären, sondern weil sie die Geheimnisse des mehrfachen Orgasmus und der Ausdauer in den therapeutischen Kliniken erlernten, an denen ich gearbeitet habe. In den letzten zehn Jahren hatte ich Gelegenheit, mehr als 100 von ihnen selbst vom Start bis zum Ziel zu unterweisen. Bei den übrigen war ich im Rahmen meiner klinischen Arbeit zumindest teilweise an dem Training und den Fortschritten, die sie machten, beteiligt.
Was ich damit sagen will (in der Hoffnung, daß es nicht abschreckend oder einschüchternd klingt): Ich habe viele Männer gesehen, die multiorgasmisch und ausdauernd geworden sind. Und bevor Sie weiterlesen, müssen Sie sich etwas ungeheuer Wichtiges zu Gemüte führen: Mir ist nie ein motivierter Mann begegnet, der die Techniken nicht gemeistert hätte, die zum mehrfachen Orgasmus führen. Nie. Darum weiß ich, daß jeder Mann, der dieses Buch liest und die beschriebenen Übungen macht, diese Techniken ebenfalls meistern kann.
Für Frauen, die dieses Buch lesen: Außerordentliche Überraschungen und unvorstellbare Freuden erwarten Sie. Ob Sie sich dafür entscheiden, mit Ihrem Mann zu arbeiten, wenn er diese Techniken

erlernt, oder ob Sie ihn mit Ihrem Wohlwollen begleiten - Ihr Verständnis davon, was es bedeutet, mit einem Mann intim zu sein, wird sich auf jeden Fall von Grund auf wandeln.
Für die Männer, die dieses Buch lesen: Sie sind auf dem besten Weg, eine neue, aufregende Beziehung einzugehen - zu Ihrem eigenen Penis. Sie werden nie mehr der sein, der sie zuvor waren. Der Gewinn wird unermeßlich sein. Für Sie selber, für Ihre Partnerin und für Ihre Beziehung. Wenn Sie dieses Buch gelesen und die einfachen Übungen, die ich darin beschreibe, beendet haben, sind Sie mit Sicherheit ein ganz anderer Mann. Haben Sie erst einmal Ihren ersten mehrfachen Orgasmus gehabt, wird Ihnen zwar unverständlich sein, wie Sie so lange warten konnten, aber an sich selbst und der Kraft Ihrer eigenen Sexualität werden Sie nie mehr zweifeln.

Woher ich das alles weiß?

Ich weiß mehr über den Penis als die meisten Männer. Das gehört zu meinem Job als Sexualtherapeutin.
Als Sextherapeutin muß man etwas von Männern verstehen. Über ihren Penis muß man besser Bescheid wissen, als sie selbst - besser jedenfalls, als die meisten von ihnen. Der typische Mann weiß durchaus, was er mag und was er nicht mag, er kennt seine Stärken und Schwächen; vielleicht ist er sich seiner Ängste und vermeintlichen Beschränkungen schmerzhaft bewußt. Von meiner Warte aus gesehen, ist dieses Bewußtsein jedoch sehr beschränkt. Wenn man mit Hunderten von Männern arbeitet, sieht man Dinge, die ein einzelner Mann nie sehen kann. Man versteht, wie leicht es dazu kommt, daß ein Mann wegen seiner begrenzten persönlichen Erfahrung einen beschränkten sexuellen Horizont hat. Man lernt, wie unterschiedlich Männer sind, und wie sehr jeder von den Erfahrungen der anderen profitieren kann.
Ich weiß, was Männer können und was Frauen wollen.
Ich habe das Studium der menschlichen Sexualität zu meiner Lebensaufgabe gemacht. Ich kenne die *wahren* Fähigkeiten des ganz normalen Mannes, die viel größer sind, als Sie vermuten. Glauben Sie mir.
Ich kenne aber auch die Bedürfnisse der Frauen. Schließlich bin ich nicht nur Sexualtherapeutin, sondern auch eine ganz normale Frau. Ich weiß, was eine Frau empfindet, wenn sie mit einem Mann im Bett ist, den sie liebt. Außerdem habe ich von Berufs wegen zahllose Frauen von ihrem Liebesleben erzählen hören. Noch aufschlußreicher waren in gewisser Weise jedoch die Stunden, in denen ich mich mit meinen Freundinnen ohne jeden Vorbehalt über Sex unterhielt, wenn wir alle ganz offen aussprachen, was uns guttut und was wir uns wünschen.
Auch eine Frau, die einen Mann wirklich liebt, kann sich wegen seiner sexuellen Beschränkungen frustriert und unbefriedigt fühlen. Leider müssen viele Frauen beim Sex Kompromisse machen und Opfer bringen. Nur wenige erfahren regelmäßig die Liebe, die sie sich erträumen. Die meisten Frauen glauben, daß ihre Träume gar nicht realisierbar sind. So viel zur schlechten Nachricht, kommen wir nun zur guten: Demnächst wird das alles ganz anders.
Die Leserin dieses Buches, die sich wünscht, daß ihr Partner sie besser versteht und besser befriedigt, erfährt hier alles, was sie und ihr Partner über den mehrfachen Orgasmus des Mannes wissen sollte. Der Leser soll bitte in mir seine ganz persönliche Trainerin sehen - jemanden, der ihm die Techniken und Übungen beibringen kann, die seine Vorstellungen vom Sex von Grund auf verändern werden.

**Können wir offen miteinander sprechen?**

Erinnern Sie sich noch an das gewichtige Gespräch über Sex, das Ihr Vater irgendwann einmal mit seinem heranwachsenden Sohn führte? Wer würde das schon vergessen? Vermutlich war es einer der ungemütlichsten Momente Ihrer Kindheit. Habe ich recht? Zweifellos hat er sein Bestes getan, doch vermutlich blieben trotzdem viele Lücken, die Sie selber schließen mußten. Jetzt ist es an der Zeit für ein weiteres Gespräch. Diesmal reden *Sie* und *ich* über Sex, und zwar richtig. Wenn Sie eine Partne-

rin haben, sollte auch sie zuhören. Ich werde mich nicht in Zurückhaltung üben. Zum Thema Sex gibt es viel zu sagen, was die meisten Menschen nicht wissen. Dabei spreche ich nicht über Nebensächlichkeiten, sondern über die Dinge, die dafür verantwortlich sind, daß die meisten Menschen nie ein wirklich erfüllendes Liebesleben führen können.

Seien Sie bitte nicht beleidigt. Mir ist durchaus klar, daß Sie viel über Sex wissen. Jeder weiß eine Menge darüber, ob er will oder nicht. Schließlich ist es heutzutage enorm schwierig, diesem Thema auszuweichen. Man braucht bloß den Fernseher oder das Radio einzuschalten, ein Buch aufzuschlagen, ins Kino zu gehen, ein Magazin durchzublättern... und was bekommt man zu sehen? Sex, Sex und noch mal Sex. Wohin man sich auch wendet, überall wird man unterrichtet. Das heißt aber noch lange nicht, daß dieser Unterricht gut ist.

Wissen über Sex und sexuelle Erfüllung sind nicht dasselbe. Man kann allerhand wissen, und im Schlafzimmer ändert sich dennoch nichts. Sie können ungeheuer viel gehört, gelesen und gesehen haben und doch immer noch das Gefühl haben, daß Sex für Sie ein Buch mit sieben Siegeln ist. Niemand möchte sich bei so etwas Wichtigem wie Sex unsicher fühlen, doch in Wirklichkeit kommt es jedem irgendwann einmal so vor, als ob alle anderen Menschen auf diesem Planeten häufiger und aufregender Sex hätten als er. Manchmal hat man den Eindruck, daß die ganze sexuelle Revolution uns bloß noch unsicherer gemacht hat.

Es ist endlich an der Zeit, daß das anders wird und wir die verbliebenen Lücken ein für allemal schließen. Dabei kann ich mir keinen besseren Ausgangspunkt als die Einführung in den mehrfachen Orgasmus vorstellen, durch den alles anders wird, was Sie jemals über Sex zu wissen glaubten. Ja, einfach *alles* wird anders werden. *So* war es jedenfalls bei mir und bei all den Männern und Frauen, mit denen ich gearbeitet habe. Ich bin mir ganz sicher, daß es auch bei Ihnen so sein wird.

**Zwei Männer, die mein Verständnis der männlichen Sexualität von Grand auf verändert haben**

Mehrfacher Orgasmus beim Mann. Was für eine Vorstellung! Ich weiß noch ganz genau, wie skeptisch ich war, als ich 1980 zum ersten Mal davon hörte. Es war in meiner zweiten Woche der Ausbildung im *Riskin-Banker Psychotherapy Center* in Tustin in Kalifornien.

Sexualtherapie ist am *Riskin-Banker Center* ein wichtiges Spezialgebiet. Es stellte sich heraus, daß zwei der männlichen Therapeuten, die damals dort arbeiteten, mehrfache Orgasmen haben konnte. In bestimmten Fällen hatten sie diese Technik sogar bei der Arbeit mit ihren Patientinnen angewandt. Ohne meine persönliche Bekanntschaft mit diesen beiden Männern hätte ich womöglich nie geglaubt, daß es so etwas überhaupt geben könnte. Ich wußte zwar alles über mehrfache Orgasmen bei Frauen - aber bei Männern? Wie konnten Männer mehrfache Orgasmen haben? Ich hatte tausend Fragen, und als ich den beiden Männern lauschte, die ihre ungewöhnlichen Fähigkeiten bis ins kleinste Detail beschrieben, wurde mir klar, daß mein Verständnis der männlichen Sexualität eine radikale und dauerhafte Veränderung erfahren würde.

Als ich meine Ausbildung abschloß, fehlte es mir nicht mehr an Beweisen für den mehrfachen männlichen Orgasmus. Seither habe ich den größten Teil meiner Zeit darauf verwendet, mit anderen Therapeuten und mit Klienten Techniken zu entwickeln und zu perfektionieren, die jeder Mann und jedes Paar bequem zu Hause üben können. Nun möchte ich Ihnen diese Techniken vermitteln. Warum? Weil mir viel an Beziehungen und am Sex liegt. Wir brauchen guten Sex in unseren Beziehungen. Das schafft Nähe und Intimität und stärkt die Bindung.

**Sind Sie offen für Veränderungen?**

Ist die Möglichkeit eines wirklich aufregenden Liebeslebens für Sie die gute Nachricht, auf die Sie gewartet haben? Oder klingt das alles zu schön, um wahr zu sein? Für manche Leute ist es nur logisch, daß auch Männer mehrfache Orgasmen haben können, während anderen so etwas vielleicht eher unnatürlich oder schlichtweg unmöglich vorkommt.

Falls Sie im Moment eher skeptisch sind oder ein etwas ungutes Gefühl haben, ist das ganz normal. Der Gedanke, daß es grundlegende sexuelle Techniken gibt, von denen Sie bislang nichts gewußt haben, ist natürlich irritierend. Doch jeder gute Sexualtherapeut wird Ihnen bestätigen, daß ständig neue Methoden entwickelt werden, die dem zunehmenden Verständnis vom Körper und den sexuellen Möglichkeiten Rechnung tragen. Solche neuen Entdeckungen können zunächst abschrek-kend wirken, doch letztlich kommen sie uns allen zugute.

Entspannen Sie sich, so gut Sie können, und versuchen Sie, so aufgeschlossen wie möglich zu sein. Glauben Sie mir: Auch wenn Sie im Moment noch skeptisch sein sollten, wird das nicht lange so bleiben. Ich will Ihnen hier ja keine Theorie nahebringen, sondern Erfolge herbeiführen. Wenn Sie die Übungen dieses Buches beendet haben, werden Sie ohnehin überzeugt sein, weil Sie dann jeden Beweis, den Sie sich wünschen können, in Händen halten - buchstäblich.

War das soeben ein Lächeln?

Hoffentlich ist es mir bereits gelungen, Ihnen ein Lächeln oder gar ein lautes Lachen zu entlocken. Es täte uns allen gut, etwas mehr über Sex zu lachen. Ich bin mir ganz sicher, daß Humor bei der Vermittlung von Wissen über Sex hilfreich ist.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Ich bin keine Komikerin, sondern promovierte Psychologin und nehme den Sex sehr ernst - gerade deshalb brauchen Sie nicht so ernst zu sein.

Ich mag Sex. Er gehört zum Wunderbarsten, was zwischen einem Mann und einer Frau passieren kann, und ist für eine Beziehung von unermeßlichem Wert. Ich halte es aber auch für wichtig, daß man sowohl über den Sex als auch beim Sex lachen kann. Es kommt darauf an, daß er für alle zwanglos und wundervoll ist - ein reines Vergnügen. Sich zu lieben sollte wie ein Besuch in Dis-neyland sein (Fahrten und Ritte zuhauf, alles mögliche zum Essen und Trinken und um Mitternacht ein Feuerwerk) - nur besser, weil man nicht Schlange stehen muß. Na, wie klingt das?

Aus welchem Grund lesen Sie dieses Buch?

Als Frau lesen Sie dieses Buch vermutlich aus einer ganzen Reihe von Gründen. Weil Sie Ihren Partner sehr lieben, möchten Sie ihm im Bett so viel Lust wie möglich bereiten. Sie möchten, daß er als Liebhaber so gut wird, wie er nur sein kann. Nicht nur, damit er Ihre körperlichen Bedürfnisse befriedigen kann, sondern auch, damit er in jeder Hinsicht ein gutes Selbstgefühl hat. Sie möchten zu ihm sagen können, daß er ein phantastischer Liebhaber ist, und sicher sein, daß er selber weiß, es ist wahr.

Aber wahrscheinlich haben Sie auch eigennützige Gründe für Ihr Interesse am mehrfachen männlichen Orgasmus. Vielleicht sind Sie etwas frustriert, weil Sie die meisten, wenn nicht alle Orgasmen durch oralen Sex oder Stimulation der Klitoris ohne Penetration erreichen. Vielleicht möchten Sie einfach die Gewißheit haben, daß Ihr Partner eine Erektion lange genug aufrechterhalten und Sie lange genug stimulieren kann, damit Sie beim Koitus zum Orgasmus kommen. Vielleicht sind Sie aber auch zufrieden mit der Qualität Ihrer Orgasmen, möchten aber länger mit Ihrem Partner schlafen - ganz einfach, weil Sie so viel Freude am Sex haben, daß Sie sich länger lieben möchten. Es spricht überhaupt nichts dagegen, wenn Sie Ihr Liebesleben immer wundervoller gestalten wollen. Zu viele Frauen geben sich mit weniger zufrieden, als sie wirklich wollen. Es freut mich, daß Sie nicht zu ihnen gehören.

Wenn Sie als Mann dieses Buch lesen, kann ich sicher sein, daß Sie Ihre Partnerin im Bett glücklich machen wollen und ein Gespür für die sexuellen Bedürfnisse der Frau haben. Es ist Ihnen wichtig, daß sie erfüllt und befriedigt ist. Das finde ich großartig. Wäre dem nicht so, hätten Sie kein Interesse an dem, was ich zu sagen haben. Womöglich können Sie schon über einen ausgedehnten Zeitraum Ihre Partnerin lieben und lesen dieses Buch, weil Sie Ihr Lustgefühl steigern wollen oder nach neuen Möglichkeiten suchen, Ihrer Sexualität Ausdruck zu verleihen. Vielleicht sorgen Sie sich um Ihre Fähigkeit, eine Erektion aufrechtzuerhalten, oder möchten Ihre sexuelle Erregbarkeit intensivieren. Möglicherweise wollen Sie aber auch Ihre Fähigkeit zum mehrfachen Orgasmus, die Sie in jüngeren

Jahren besessen haben, wiederentdecken oder eine vereinzelte multiorgasmische Erfahrung, durch die Sie auf den Geschmack gekommen sind, neu beleben. Vielleicht sind Sie aber auch einfach nur neugierig.

Worin Ihre persönlichen Gründe auch bestehen mögen - Sie werden erleben, welch wunderbare Dinge mit einem Mann geschehen, der multiorgasmisch wird. Nicht nur Ihr Körper wird sich verändern, sondern auch Ihre Vorstellung davon, wer Sie sind und was Sie einer Frau zu bieten haben. Wenn sich ein Mann in bezug auf seine
Sexualität wohl fühlt, hat er auch sonst ein gutes Gefühl. Durch sexuelles Selbstvertrauen gewinnt er auch in vielen anderen Lebensbereichen mehr Selbstsicherheit. Sein Selbstgefühl und seine Selbstachtung nehmen zu.

Vier typische Männer, die den mehrfachen männlichen Orgasmus erlernen wollen

Daniel kennen Sie bereits. Nun möchte ich Ihnen noch vier Männer vorstellen: Fred, David, Josh und Mark. Wie Sie gleich sehen werden, möchte jeder von ihnen aus einem anderen, aber jeder aus einem guten Grund den mehrfachen männlichen Orgasmus erlernen. Vielleicht erkennen Sie in einer dieser Geschichten eigene Bedürfnisse und Anliegen. Ich bin überzeugt davon, daß die meisten Männer mit mindestens einer dieser vier Personen etwas gemeinsam haben.

*Fred*

Fred hatte nie Probleme, seine Sexualität auszuleben. Er ist zum zweiten Mal verheiratet und führt mit seiner Frau, Janice, ein ausgesprochen aktives Liebesleben. Da Sex für Fred von großer Bedeutung ist, möchte er sicherstellen, daß des so bleibt.

Janice und er lieben sich fast jede Nacht und häufig auch am Morgen. Für Fred ist das ein bißchen wie Zähne-putzen - man tut es jeden Tag zu bestimmten Zeiten. Nur beunruhigt ihn, daß neuerdings die >Refraktärzeit< - der Abstand zwischen zwei Erektionen - länger wird. In Freds eigenen Worten: »In letzter Zeit habe ich ihn nicht immer zweimal am Tag hochgekriegt.« Fred ist auf der Suche nach neuen Techniken, mit deren Hilfe er auch in Zukunft sehr ausgiebig seine Frau lieben kann. Janice hält das für eine ausgesprochen gute Idee.

*David*

David will aus einem ganz anderen Grund den mehrfachen männlichen Orgasmus erlernen. Er macht sich Sorgen, weil er eine Erektion nicht lange genug aufrechterhalten kann, um seine Frau, Debbie, zu befriedigen. Er hat das Gefühl, daß sie im Bett nicht so glücklich ist, wie sie es gerne hätte. Wie sehr er sich auch anstrengt, keine Erektion hält viel länger als fünf Minuten. Er lacht und sagt, er sei eben ein ganz Schneller, aber eigentlich findet er es überhaupt nicht komisch. David ist gerne bereit, alles auszuprobieren, was Debbie zum Orgasmus bringen könnte, doch ist er sich im klaren darüber, was sie wirklich braucht: lang andauernden Koitus.

David hatte seine Erektionen noch nie besonders gut unter Kontrolle, doch zu Beginn ihrer Beziehung war sein Verlangen, wenn er mit Debbie schlief, so groß, daß es nach dem Orgasmus nur zehn, fünfzehn Minuten dauerte, bis er wieder eine Erektion hatte. Das zweite Mal fiel es ihm dann leichter, den Orgasmus und die Eja-kulation so lange hinauszuzögern, bis Debbie zum Höhepunkt kam. Mit der Zeit hat er jedoch diese Fähigkeit verloren. Für Debbie ist das ein Problem.

Debbie ist mit den Plänen ihres Mannes einverstanden. David hat zwar bereits mehrere Bücher gelesen, die ihm versprachen, er müsse einfach nur die richtigen Stellen am Körper der Frau stimulieren, um ein großartiger Lover zu werden, doch wenn er diese Techniken bei Debbie ausprobiert, kommt nicht viel dabei heraus. Das liegt daran, daß David sich >an die Arbeit macht<, statt lustvoll bei der Sache zu sein, weil in den Büchern die Philosophie, die hinter diesen Techniken steht, nicht erläutert wird.

Berührungen sind etwas sehr Schönes, und oraler Sex ist prima, doch was Debbie zu ihrer Befriedigung wirklich braucht, ist mehr als Geschlechtsverkehr. Was ihr fehlt, sind richtig lange Liebesakte. Oft setzt bei ihr die Erregung gerade erst ein, wenn David schon ejakuliert. Da sie von

vorneherein damit rechnet, hat sie ein ungutes Gefühl und wird nervös, wenn sie mit David schläft. Sie denkt mehr an Davids Erektion als an ihr eigenes Vergnügen. Da sie David liebt und ihn nicht verletzen möchte, stöhnt sie, als ob sie einen Orgasmus hätte. Aber sie kann sich natürlich nicht darüber hinwegtäuschen, daß sie nur spielt - und auch ihn kann sie nicht täuschen.
Debbie und David geht es um ein und dasselbe: ausgedehnten leidenschaftlichen Sex. Sie wollen ein gutes Selbstgefühl haben und sich miteinander wohl fühlen. David möchte unbedingt so lange mit seiner Frau schlafen können, daß sie beim Koitus zum Orgasmus kommt. In Gedanken kann er sich detailliert ausmalen, wie er stundenlang mit Debbie schläft. Wenn das doch auch im wirklichen Leben ginge! Es geht - mit der Technik des mehrfachen männlichen Orgasmus.

*Josh und Mark*
Wiederum aus anderen Gründen möchte Mark den mehrfachen männlichen Orgasmus erlernen. Mark ist ein junger Mann, der noch keine feste Freundin hat, aber er möchte keine Probleme haben, wenn er eine findet. Er will so viel wie möglich über Sex lernen, um sich im Umgang mit Frauen sicher zu fühlen.
Obwohl Josh nur wenige Jahre älter ist als Mark, verfügt er schon über reichlich sexuelle Erfahrung. Er betrachtet sich als guten Liebhaber und hegt keine Zweifel, daß er eine Erektion lange genug aufrechterhalten kann, um jede Partnerin zu befriedigen. Aber Josh hat ein anderes Problem: Um der Frau zu gefallen, konzentriert er sich so sehr darauf, den Orgasmus hinauszuzögern, daß er seine eigenen Empfindungen nicht in vollen Zügen genießen kann.
Es ist noch gar nicht lange her, daß alle diese Männer glaubten, das einzige Geheimnis eines guten Liebhabers bestehe darin, daß er >auf dem weiblichen Körper spielen kann wie auf einer Geige<. Inzwischen ist das anders. Heute sind diese vier Männer von einem anderen Geheimnis, das sie entdeckt haben, ganz begeistert. Sie lernen, ihrer Partnerin Lust zu bereiten und zugleich ihr eigenes Lustgefühl zu steigern.
Und wie ist es mit Ihnen? Haben Sie nicht auch genug von all den >Geigenstunden<? Oder wenn Sie eine Frau sind: Haben Sie es nicht auch allmählich satt, wie ein Saiteninstrument behandelt zu werden? Wollen Sie endlich einmal etwas lernen, was Ihr Liebesleben wirklich verändert? Ich glaube schon. Bestimmt wollen Sie das schon sehr, sehr lange.
Womit wollen wir nun beginnen? Erfahrungsgemäß müssen Männer sich zunächst selbst etwas besser kennenlernen, bevor sie den mehrfachen Orgasmus erlernen können. Genauer gesagt, Sie müssen die Hauptperson dieses Buches besser verstehen lernen: Ihren Penis. Blättern Sie also um, und betrachten Sie einen alten Freund in ganz neuem Licht.

## 2. Kapitel Darf ich vorstellen: Ihr Penis

Bevor wir fortschreiten, muß ich mich mit Ihnen über Ihren Penis unterhalten. In der Regel beschäftigen sich Männer außerordentlich intensiv mit den Geheimnissen des weiblichen Körpers, während sie sich um das Verständnis ihres eigenen Körpers kaum bemühen. Der typische Mann studiert bereitwillig bis tief in die Nacht hinein sämtliche Feinheiten der weiblichen Anatomie. Mit Freuden greift er zu einer Taschenlampe und sucht unermüdlich nach dem G-Punkt, dem Sonnenpunkt und jedem anderen Punkt, der dazu beitragen könnte, daß er ein besserer Liebhaber wird. Von seinem eigenen Apparat weiß er hingegen fast nichts. Das ist insofern ein Problem, als er ohne genaue Kenntnis seines Penis nicht multiorgasmisch werden kann.

### Es ist ein Jammer, wenn Sie die Kraft Ihres Penis nicht nutzen

Mögen Sie Ihren Penis? Sind Sie stolz auf ihn? Oder mischen sich Verlegenheit, Scham und Zweifel in Ihre positiven Gefühle? Sie sollten sich nicht schlecht fühlen, wenn dem so ist. Männer, denen ihr Penis ein rundum gutes Gefühl vermittelt, sind selten. Wenn es um ihren intimsten Körperteil geht, sind die meisten Ihrer Geschlechtsgenossen ausgesprochen befangen und verletzlich.

Das muß anders werden. Warum? Weil mit einer positiven Einstellung zum eigenen Körper die Grundlage für einen radikalen sexuellen Energieschub gelegt wird. Jeder Mann muß sich die folgende Tatsache vor Augen führen: Das Geheimnis eines guten Liebhabers liegt im eigenen Körper, nicht in dem der Frau. Jeder Mann kann ein phantastischer Liebhaber werden, wenn er begreift, daß er durch nichts so viel sexuelle Erregung mobilisieren kann wie durch das Verständnis und die Kontrolle seines Penis.

Wollen Sie ein Sexvirtuose werden, müssen Sie zuallererst Ihren Penis unter Kontrolle bringen. Alles andere kommt dann ganz schnell. Solange Sie die Kraft des eigenen Penis ignorieren, lassen Sie Ihren wichtigsten Aktivposten brachliegen - und das ist wirklich ein Jammer.

### Haben Sie es nicht allmählich satt, sich mit einem Fremden auf Sex einzulassen?

Ihren Penis kennen Sie schon Ihr ganzes Leben - länger als Ihre Partnerin, Ihren Chef, Ihren besten Freund und Ihren getreuen Hund. Und doch kennen Sie ihn im Grunde kaum. Obwohl Sie schon so lange zusammen sind. Wahrscheinlich vergeht kein Tag, ohne daß Sie einen Blick auf Ihren Apparat werfen, und doch ist Ihnen seine wahre Kraft stets entgangen.

Wann haben Sie sich zuletzt wirklich Zeit für Ihren Perus genommen? Wie lange ist es her, seit Sie beide das letzte Mal richtig aufeinander eingegangen sind? Vermutlich war das im Alter von elf oder zwölf Jahren. Damals waren Sie bestimmt fasziniert von Ihrem Apparat und wünschten sich, die Tage wären länger, damit Sie beide sich besser kennenlernen könnten. Doch nach den ersten paar Orgasmen dürfte sich das geändert haben. Als Sie entdeckt hatten, was zum damaligen Zeitpunkt angenehm für Sie war, erlahmte Ihre Neugierde. Sie hatten eine Formel gefunden, die funktionierte und an die Sie sich fortan hielten. Und dabei ist es geblieben.

Selbst wenn Sie im Laufe der Zeit Lust auf etwas Neues bekamen, dürften Ihre Experimente wohl eher frustrierend als erfüllend ausgefallen sein. Das Fehlen hilfreicher Informationen und die Fülle von Fehlinformationen mußten Ihre natürliche Neugierde zwangsläufig dämpfen. In einer Welt, die Ihnen in dieser Hinsicht herzlich wenig zu bieten hatte, machten Sie das Beste aus Ihrer Situation. Sie schlössen Frieden mit Ihrem Penis und verständigten sich mit ihm auf ein Arbeitsbündnis, das bis auf den heutigen Tag Bestand hat. Schon möglich, daß Sie hin und wieder etwas Neues ausprobierten, etwa wenn Sie mit einer neuen Partnerin zusammen waren oder wenn sich Langeweile breitmachte. Dennoch ist die Wahrscheinlichkeit ziemlich groß, daß Sie auch nach 10, 25 oder sogar 50 Jahren mehr oder weniger das gleiche machen wie als Elfjähriger.

Bloß sind Sie eben nicht mehr elf Jahre alt. Sie sind längst erwachsen, und Ihr Körper ist es auch. Ihre Bedürfnisse sind nicht mehr dieselben wie damals, und außerdem haben Sie eine Partnerin, die ihre eigenen Bedürfnisse hat. Meinen Sie nicht auch, es wäre allmählich an der Zeit, ein erwachsenes Verständnis Ihres Sexualapparats zu entwickeln? Ist es nicht höchste Zeit, den Horizont des enthusiastischen, aber doch naiven elfjährigen Jungen zu erweitern, um sich von neuem zu begeistern -nun für die sexuellen Möglichkeiten des Mannes?

## Hat Ihr Penis seinen eigenen Kopf?

In diesem Kapitel werden Sie die ersten Schritte machen, um Ihrem Penis näherzukommen. Sie werden - vermutlich zum ersten Mal - die Erfahrung machen, daß Sie Kontrolle über Ihren Apparat ausüben können. Für all die Männer, die überzeugt sind, daß stets sie auf das Kommando ihres Penis hören müssen, bedeutet das eine enorme Veränderung.
Typischerweise behandeln Männer ihren Penis so, als sei er etwas Losgelöstes, etwas Selbständiges mit eigenem Verstand. Man bekommt zum Beispiel zu hören: »Das müssen Sie nicht mir sagen, sondern ihm. *Er* war's.« Ich muß zugeben, daß es mich zum Lachen bringt, wenn jemand seinen Penis als >den kleinen Mann<, >Pillermann< oder >Lümmel< bezeichnet. Wie viele Frauen kennen Sie, die ihrer Vagina Kosenamen geben? Etwa >Fräulein Lucy< oder >die Kannibalin<? Von Frauen bekommt man nicht zu hören: >Sieht so aus, als ob die kleine Lissy da unten heute nicht mitspielen mag.<
Es kann die verschiedensten Gründe haben, wenn Männer ihren Penis als etwas von sich Getrenntes behandeln. Wer sich einfach nur aus der Verantwortung für seine Sexualität und ihre Folgen stehlen will, kann sich dieser Sichtweise als wohlfeile Ausrede für Sorglosigkeit und Gefühllosigkeit bedienen. Häufiger ist es aber wohl so, daß sich Männer von ihren Genitalien distanzieren, weil sie nur schlecht mit den Frustrationen zurechtkommen, die aus der mangelnden Kontrolle des eigenen Körpers erwachsen. Auf diese Weise können sie leichter verschmerzen, was sie als sexuelle Niederlage oder Unzulänglichkeit betrachten.
Da der Penis sich außen am Körper befindet, sozusagen >außen dran hängt<, ist er prüfenden Blicken sehr viel stärker ausgesetzt als die Vagina. Wenn eine Frau nicht auf Touren kommt, weiß es nur sie selbst mit Sicherheit. Sie mag unglücklich darüber sein, aber es macht nicht gleich Schlagzeilen. Beim Mann ist das anders. Wenn der Penis den Erwartungen, die man an ihn richtet, nicht erfüllt, bleibt das niemandem im Zimmer verborgen. Hat ein Mann Schwierigkeiten, ist das für jeden sofort ersichtlich. Selbst aus dem Weltraum kann man (mit jenen famosen Satelliten, die sogar Nummern-schilder fotografieren können) feststellen, ob ein Penis seine Aufgabe erfüllt. Der Streß, den das verursacht, ist groß - für die meisten Männer zu groß.

## Dir neuer bester Freund

Vielleicht ist es einfacher für Sie, Ihrem Penis eine eigene Persönlichkeit zuzusprechen, doch letztlich sind Sie mit einer derartig distanzierten Einstellung nicht gut beraten. Bestimmte Ängste und ungute Gefühle mögen Ihnen erspart bleiben, aber Sie bringen sich auch um einen großen Teil Ihres Lustgefühls.
Ihr Penis ist kein Wesen für sich, das zur Untermiete in Ihrer Unterwäsche wohnt. Er ist auch kein Rabauke, der im unteren Stock wohnt und Sie die ganze Nacht nicht schlafen läßt. Behandeln Sie ihn also auch nicht als solchen. Ihr Penis ist ein wichtiger Teil von Ihnen - häufig der ehrlichste Teil. Wenn Sie Angst haben, zeigt sich das am Penis. Wenn Sie erregt sind, natürlich auch. Sind Sie deprimiert, weiß es Ihr Penis und verhält sich dementsprechend. Vielleicht könnten Sie Ihre Mitmen-schen eine Zeitlang täuschen, den eigenen Penis nicht. Sie beide sind Ihr ganzes Leben lang miteinander verbunden. Von einem Fremden kann also nicht die Rede sein.
Ich rate allen Männern: Nehmt euren Penis an! Bereitet ihm einen herzlichen Empfang! Tretet in

einen Dialog mit ihm ein! Zeigt ihm, daß er ein Teil von euch ist und euch viel bedeutet. Es ist höchste Zeit, daß Sie Ihren Penis nicht mehr links liegenlassen. Je früher Sie damit anfangen, desto eher werden Sie eine neue Sexualität entwickeln. Und jetzt kommt der Clou: Wenn *Sie* Ihren Penis mögen, wird ihn auch Ihre Partnerin mögen. Wenn *Sie* ihn annehmen und stolz auf ihn sind, wird auch Ihre Frau ihn annehmen und stolz auf ihn sein. Na, wie klingt das?

**Wer seinen Penis kontrollieren kann, ist ein gefragter Mann**

Meiner Erfahrung nach gibt es zwei Arten von Männern auf der Welt: Solche, die ihren Penis kontrollieren, und solche, die von ihm kontrolliert werden. Wer seinen Penis nicht kontrollieren kann, macht sich ständig Sorgen. Er hat Angst, daß seine Unzulänglichkeit bekannt wird, und fürchtet, daß er weder ein erfüllendes Liebesleben führen, noch die Frau, die er liebt, befriedigen kann.
Bei uns allen - Männern wie Frauen - ist nichts so lusthemmend wie die Angst vor dem eigenen Sexualapparat. Um den allmählichen Abbau derartiger Ängste geht es mir. Ein unverkrampftes Verhältnis zum eigenen Penis kann viele häufig vorkommende Versagensängste abbauen, da der Mann das sichere Gefühl erlangt, daß er seine körperlichen Funktionen unter Kontrolle hat.
Die sexuellen Abläufe sind kein Geheimnis, an das man besser nicht rühren sollte. Der Sex ist ein ganz normaler physiologischer Vorgang wie das Atmen oder das Schlafen - nur sehr viel lustvoller. Wie die meisten derartigen Prozesse, kann man auch die sexuellen Abläufe verstehen lernen, modifizieren und dadurch verbessern. Genau damit werden Sie heute beginnen.

**Eine wichtige Anatomiestunde**

Wie jeder weiß, ist der Penis kein Muskel. Sonst wären Sie jetzt vermutlich im Fitneß-Studio. Weitgehend unbekannt ist hingegen, daß für das Funktionieren des Penis in der Tat ein Muskel von größter Bedeutung ist: der Musculus pubococcygeus. Ein ziemlicher Zungenbrecher.
Genaugenommen besteht dieser Musculus pubococcygeus - kurz: PC-Muskel - aus einem ganzen Bündel von Muskeln, das vom Schambein zum Steißbein führt. Vielleicht kennen Sie diesen Muskel bereits in einer anderen Funktion: Er dient ebenfalls dazu, den Harn in der Blase zurückzuhalten. Auch bei der Ejakulation kontrahiert er und stößt den Samen durch den Penis.
Der PC-Muskel hat also allerhand zu tun, und doch kann ich Ihnen versichern, daß er bei den meisten Männern völlig unterbeschäftigt ist. Aber keine Angst - wir werden dafür sorgen, daß es nicht dabei bleibt. Ohne kräftigen PC-Muskel gibt es keinen mehrfachen Orgasmus. Ein starker PC-Muskel ist der Schlüssel zum Erfolg; er verschafft Ihnen Zutritt zur Oberliga - und macht den Weg zu den Spitzenplätzen frei. Die Techniken, die ich Ihnen in den folgenden Kapiteln beibringen werde, können Sie nur mit einem kräftigen PC-Muskel meistern. : Deshalb zielen die ersten Übungen, die ich Ihnen vorstel-llen werde, auf die Kräftigung dieses Muskels ab. Diese Übungen, die Sie im 4. Kapitel finden, sind von entscheidender Bedeutung und müssen unbedingt zuerst gemacht werden. Man darf sie nicht überspringen und muß i sie ganz ernst nehmen. Halten Sie sich daran. Bitte.

**PC-Muskelkraft**

Vielleicht denken Sie jetzt: >Ich bin nun mal keine zwanzig mehr. Mein Penis bringt eben nicht mehr so viel wie früher. Da kann ich trainieren, soviel ich will.< Dann hören Sie mir jetzt bitte genau zu: Es ist vollkommen egal, wie alt oder jung Sie sind. Ist ein Achtzehnjähriger etwa zu jung, um seinen Bizeps zu trainieren? Oder ist ein Sechzigjähriger zu alt, um zur Stärkung des Herzens täglich einen Fünf-Kilometer-Marsch zu machen? Natürlich nicht. Muskeln kann man in jedem Alter kräftigen. Man verbessert dadurch seinen Gesundheitszustand und steigert sein Wohlbefinden - von der Selbstachtung ganz zu schweigen.
Beim Penis ist das auch nicht anders. Der PC-Muskel ist ein Muskel wie jeder andere, der genauso

funktioniert und genausogut trainiert werden kann wie jeder andere. Nur kenne ich keinen Muskel, der einen größeren Einfluß auf das Selbstwertgefühl eines Mannes hätte.

**Nur ein paar Minuten pro Tag**

Wenn Sie erst einmal die nötige PC-Muskelkraft besitzen, ist es ein Kinderspiel, die Techniken des mehrfachen männlichen Orgasmus zu meistern, und auch der PC-Muskel läßt sich ohne Schwierigkeiten auf Vordermann bringen. Sie müssen sich allerdings an ein Trainingsprogramm halten, weshalb ich Sie jetzt bitten werde, eine Verpflichtung einzugehen.

Ich weiß, es gibt Männer, die allein schon dieses Wort in Angst und Schrecken versetzt, doch die Verpflichtung, die ich Ihnen vorschlage, werden Sie garantiert niemals bereuen. Jeder Mann, der gewissenhaft seine Übungen macht, kann in zwei, drei Wochen seinen PC-Muskel einsatzbereit machen. Oft geht es sogar noch schneller. Für das Trainingsprogramm brauchen Sie nur ein paar Minuten pro Tag. Sie haben richtig gehört: nur ein paar Minuten, also vermutlich sehr viel weniger, als Sie derzeit im Fitneß-Studio darauf verwenden, alle möglichen Muskeln zu kräftigen - bloß den einen nicht, auf den es wirklich ankommt.

Es besteht kein Zweifel, daß Sie es schaffen können. Sie müssen sich nur an das Programm halten. Sie wissen ja: Hinter das Geheimnis des mehrfachen männlichen Orgasmus kommen sie nur, wenn Sie einen starken PC-Muskel haben. Bekommen Sie jetzt keine kalten Füße. Gehen Sie die Verpflichtung ein, die Ihr Leben verändern wird.

**Auf die Plätze, fertig...**

Gleich geht's los. Aber vorher noch etwas ganz Wichtiges. Wenn Sie mit den Übungen dieses Buches beginnen, werden Sie schon nach wenigen Tagen Veränderungen feststellen, die Ihnen ein richtig gutes Gefühl vermitteln. Doch nicht nur Sie werden sich anders fühlen. Wenn Sie eine Partnerin haben, werden sich all die körperlichen und geistigen Veränderungen, die sich bei Ihnen anbahnen, auch auf ihre Partnerin auswirken. Diesem Umstand müssen Sie Beachtung schenken, und zwar jetzt gleich.

Ich kann mir gut vorstellen, daß Sie es kaum erwarten können, endlich anzufangen. Zuvor müssen Sie aber noch dafür sorgen, daß Ihre Partnerin Ihre Begeisterung teilt. Ich muß Sie bitten, sich mit ihr zusammenzusetzen, um ernsthaft darüber zu sprechen, was die Reise, die vor Ihnen *beiden* liegt, alles bringen wird.

## 3. Kapitel Ein Gespräch mit der Partnerin

Wenn man mit einem multiorgasmischen Mann schläft, ist durchaus nicht alles wie gehabt. Vielmehr können seine intensiven Reaktionen und seine Potenz eine Frau, die ihren Ein-Orgasmus-Typen gewöhnt ist, gehörig erschrecken.

Ich halte nicht besonders viel von Überraschungen beim Sex. Wenn es gegenwärtig eine Frau in Ihrem Leben gibt, müssen wir dafür sorgen, daß sie auf die Dinge, die da kommen werden, genauso gut vorbereitet und ebenso fest eingeschworen ist wie Sie selbst. Sex findet nicht im luftleeren Raum statt, sondern zwischen zwei Menschen.

Sie werden feststellen, daß die meisten Übungsbeschreibungen auch Leitlinien für die Frau umfassen. Es wäre schön, wenn Ihre Partnerin diesen Ratschlägen folgen und aktiv zu Ihren Fortschritten beitragen würde. Vielleicht hält sie sich aber auch lieber im Hintergrund, um erst am Schluß in den Genuß der neuen Möglichkeiten zu gelangen. Auch gut. Es liegt an Ihnen beiden, zu entscheiden, was Ihnen besser liegt. Auf jeden Fall müssen Sie jedoch sicherstellen, daß Ihre Partnerin Bescheid weiß und hinter Ihnen steht. Ich sorge stets dafür, daß alle meine Klienten mit der Partnerin sprechen, bevor sie auch nur eine einzige der folgenden Techniken erlernen - und ich muß auch Sie bitten, sich daran zu halten. Dieses Gespräch darf nicht obenhin und auf die Schnelle geführt werden. Große Veränderungen bahnen sich an. Sie werden eine neue Einstellung zum Sex bekommen und ein neues Verhältnis zu sich selbst entwickeln. Ihre Physiologie wird sich verändern, Ihr Begehren und Ihre Möglichkeiten werden zunehmen. Ihre Partnerin muß sich also auf einiges gefaßt machen.

Wenn über diese Veränderungen nicht im voraus gesprochen wird, haben Ihre Bemühungen womöglich nicht den gewünschten Effekt. Sollten Sie aus der ganzen Sache ein Geheimnis machen wollen, könnte es leicht passieren, daß sich Ihre Partnerin ausgeschlossen fühlt und mit Irritation, Unsicherheit oder Wut reagiert. Sie kennt ja ihren Pappenheimer, und wenn der sich nun plötzlich radikal verändert, könnte sie das ziemlich verwirren. Womöglich würde sie sogar befürchten, daß Sie eine Affäre mit einer anderen Frau haben, die Ihnen das alles beibringt.

Sie lernen es ja wirklich von einer anderen Frau. Nur ist diese Frau Sexualtherapeutin und will Ihnen einfach nur Techniken beibringen, die Ihre Beziehung zu Ihrer Partnerin verbessern. Das Erlernen des mehrfachen Orgasmus soll das Verhältnis zu ihr enger machen und nicht etwa gefährden . Der mehrfache Orgasmus soll Sie beide nicht etwa auseinander-, sondern näher zusammenbringen. Ihre Verwandlung soll Ihre Partnerin nicht erschrecken, sondern entflammen. Aus diesem Grunde müssen Sie beide ein Gespräch miteinander führen, und ich möchte, daß es stattfindet, sobald Sie dieses Buch einmal durchgelesen haben.

Reden Sie mit Ihrer Partnerin. Erzählen Sie ihr, was Sie vorhaben. Behalten Sie nichts für sich. Erklären Sie ihr alles möglichst detailliert. Sagen Sie ihr, warum dieses Vorhaben für Sie so wichtig ist. Erklären Sie ihr, was Sie damit erreichen wollen und welchen Nutzen Sie sich davon für die Beziehung versprechen. Es muß ganz klar werden, daß Sie all das nicht nur für sich selbst, sondern für Sie beide tun wollen. Und sagen Sie Ihrer Partnerin, wieviel Ihnen daran liegt, daß sie hinter Ihnen steht.

### Der mehrfache männliche Orgasmus bringt die Paare enger zusammen

Manche Frauen möchten stundenlang mit ihrem Partner schlafen, manche sind am glücklichsten, wenn der Liebesakt einfach und kurz ist. Die meisten wünschen sich jedoch mal das eine und mal das andere. Wie ist es bei Ihrer Partnerin? Was gefällt ihr, was will sie? Verändern sich ihre Bedürfnisse von Tag zu Tag, von Woche zu Woche? Darüber müssen Sie Bescheid wissen, und das Gespräch, das Sie führen, bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen, bietet eine ideale Gelegenheit, um es herauszufinden. Nur so können Sie beide die Talente voll auskosten, die Sie an sich entdecken werden. Wenn Sie nicht darüber reden, machen Sie vielleicht lauter Sachen, an denen Ihre Partnerin einfach keinen Gefallen findet. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Ihre eigenen Bedürfnisse sind

sehr wichtig. Aber Sie dürfen nie vergessen, daß die Bedürfnisse Ihrer Partnerin genauso wichtig sind. Es gibt nichts Unangenehmeres als einen Mann, der einfach seine Nummer abzieht, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, was die Frau wirklich will. Es genügt nicht, mit dem eigenen Körper im Einklang zu j stehen, um ein großartiger Liebhaber zu sein, man muß auch ein Gespür für die körperlichen und psychischen Bedürfnisse der Frau entwickeln.

Das Schöne am mehrfachen Orgasmus ist nun gerade, daß man durch ihn einen nie gekannten sexuellen Spielraum gewinnt. Man kann seine eigene Lust voll auskosten, ohne die Frau um einen Teil der ihren zu bringen. Das eigene Erleben wird sehr viel intensiver, und gleichzeitig trägt man dazu bei, den sinnlichen Genuß der Partnerin zu steigern. Man ist in der Lage, sich selbst großartige Sachen zu gönnen und zugleich auf die Partnerin einzugehen wie nie zuvor. Keiner von beiden kommt zu kurz.

Ich höre manchmal Klagen über gefühllose Männer, denen es völlig egal ist, was eine Frau wirklich braucht, oder über Männer, bei denen alles viel zu schnell geht. Dagegen hat sich noch nie eine Frau darüber beschwert, daß ihr Mann ihr alles bieten kann, worauf sie Lust hat. Das können Sie mir ruhig glauben.

Bei dem Gespräch, das Sie mit Ihrer Partnerin führen werden, ist es wichtig, daß Sie Ihre eigenen Bedürfnisse zur Sprache bringen. Es ist aber wahrscheinlich noch wichtiger, über die Bedürfnisse Ihrer Partnerin zu sprechen. Lassen Sie sich von ihr erzählen, was sie mag und was sie nicht mag. Gibt es Dinge, die ihr unangenehm sind oder angst machen? Hören Sie genau zu, und setzen Sie nichts als selbstverständlich voraus. Möglicherweise stellen Sie zu Ihrer Überraschung fest, daß Sie weniger über Ihre Partnerin wissen, als Sie gedacht hätten. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit, auf Ihre Partnerin einzugehen und zu größerer Nähe zu finden. Sie sollten sie nutzen.

Falls Ihre Partnerin ganz genau wissen möchte, welche Rolle ihr in dem >Trainingsprogramm< zukommt, sollte sie dieses Buch lesen. Wenn Sie die Beschreibung der Partnerübungen lesen (nicht alle Übungen erfordern eine Partnerin), werden Sie sehen, daß stets die Aufgaben des Mannes *und* der Frau genau erklärt werden. Ich halte es für sehr wünschenswert, daß *beide* dieses Buch lesen, selbst wenn die Frau sich nicht an den Übungen beteiligen will.

Jede Frau ist anders. Ich kann nicht vorhersagen, wie Ihre Partnerin reagieren wird, wenn sie meine Vorschläge gelesen hat. Ich fände es gut, wenn sie sozusagen gemeinsame Sache mit Ihnen machen würde. Das sage ich, weil sich erfahrungsgemäß der gesamte Lernprozeß für beide viel aufregender gestaltet, wenn die Frau daran teilnimmt. Wie schon gesagt, ist es aber keineswegs notwendig, daß die Frau dem Mann beim Erlernen dieser Techniken behilflich ist; es genügt, daß sie ihn strahlend erwartet, wenn er durchs Ziel geht.

### Hat Ihnen Ihre Partnerin dieses Buch gegeben?

Ihr Interesse am mehrfachen Orgasmus ist natürlich dann keine Überraschung für Ihre Partnerin, wenn sie Ihnen dieses Buch selbst gegeben hat. Überdies könnten Sie in diesem Fall davon ausgehen, daß es Ihre Partnerin zu schätzen weiß, daß Sie Ihre Fähigkeit zum langandauernden Liebesakt ausbauen wollen. Das heißt aber nicht, daß die Notwendigkeit eines offenen Gesprächs damit entfiele. Meine Grundregel hierzu lautet: Setzen Sie nichts als selbstverständlich voraus. Sie müssen sich um die oben genannten Fragen kümmern. Außerdem müssen Sie darüber Bescheid wissen, ob die Erwartungen, die Ihre Partnerin hegt, realistisch sind.

Wenn Sie sich in irgendeiner Weise unter Druck gesetzt fühlen, müssen Sie das Ihrer Partnerin sofort sagen. Leistungsdruck, der selbst bei einem multiorgasmischen Mann die sexuellen Abläufe stört, gilt es zu vermeiden. Um es noch einmal zu sagen: Diese Techniken zielen einzig und allein darauf ab, Sie beide näher zusammenzubringen.

**An die Leserinnen dieses Buches**

Können wir uns einen Augenblick von Frau zu Frau unterhalten? Wenn Frauen sich nicht für die Übungen, die in diesem Buch beschrieben sind, begeistern können, liegt das meist an der Befürchtung, der ganze Prozeß sei zu mechanisch. Irgendwelche *Übungen* sollen sexy sein? Für manche Frauen ist aber allein schon der Gedanke an die Möglichkeit des mehrfachen männlichen Orgasmus mit einem unguten Gefühl verbunden. Anstatt sich auf eine erfüllte sexuelle Beziehung zu freuen, fürchten Sie, diese Techniken könnten aus Ihrem Partner einen mechanischen Sexprotz machen.

Diese Bedenken muß ich unverzüglich ausräumen. Mit dem Partner Übungen zu machen, hört sich nicht sonderlich sexy oder leidenschaftlich an, doch die Techniken, die ich Ihnen beibringen werde, entfesseln ein Maß an Leidenschaft und Begehren, wie es nur wenige Paare jemals erleben. Diese Übungen eröffnen dem Mann den Zugang zu seinem Körper und, was noch wichtiger ist, auch den Zugang zu *Ihrem* Körper. Und das ist enorm sexy. Wenn Sie von der Last seiner Ängste und Beschränktheiten befreit sind, werden Sie sich gegenseitig viel intensiver erleben als je zuvor. Klingt doch gar nicht übel, finden Sie nicht?

Und noch etwas müssen wir Frauen miteinander bereden. Wenn Sie die Beschreibung der Übungen lesen, werden Sie schnell merken, daß die Mehrzahl der Anweisungen sich an den Leser und nicht an die Leserin richtet. Es könnte sein, daß Sie sich deshalb ein bißchen ausgeschlossen fühlen, selbst wenn Sie sich an den meisten Übungen beteiligen. Da der Mann den mehrfachen Orgasmus erlernt und die meiste Arbeit zu tun hat, braucht er am meisten Anleitung. Das leuchtet Ihnen sicher ein. Ich möchte einfach nur sicherstellen, daß sich niemand ausgeschlossen fühlt, bloß weil der Penisträger diesmal die Hauptarbeit zu leisten hat.

Denken Sie daran, daß dies alles auch für *Sie* geschieht. Ihr Partner möchte *Ihr* Lustgefühl steigern. Seine Motivation bezieht er nicht zuletzt daraus, daß Sie ihm viel bedeuten. Dabei sind Sie aber keineswegs nur eine passive Zuschauerin oder eine biegsame Puppe, deren einzige Aufgabe darin besteht, Ihrem Partner weibliche Formen zur Verfügung zu stellen, an denen er üben kann. Sie haben vielmehr eine sehr wichtige Aufgabe.

Es sind auch Ihre Übungen. Erfolg und Mißerfolg hängen auch von Ihnen ab. Dabei sollten Ihre Bedürfnisse und Ihr Lustgefühl nie zurückstehen. Das Tolle an diesem Übungen ist ja gerade, daß sie für beide Beteiligten eine unglaublich sinnliche, aufregende Erfahrung darstellen. Wenn es nicht so ist, stimmt etwas nicht, und Sie müssen innehalten, um sich zu überlegen, wo Sie hinsichtlich des eigenen Erlebens Konzessionen gemacht haben.

Alle Männer, die ich unterweise, sagen das gleiche: Es ist am wichtigsten, daß die Partnerin das Projekt spannend findet. Nichts bringt den Mann so sehr auf Touren wie die Begeisterung der Frau. Bestimmt wissen Sie alle aus Erfahrung, daß ein passiver Partner jeder erotischen Situation den Garaus macht. Unsere Übungen machen da keine Ausnahme. Wenn es die Frau nicht wirklich aufregend findet, das Übungsprogramm zusammen mit ihrem Partner zu machen, sollte sie es einfach lassen.

Sie sollen hier nichts nur für ihn tun, obwohl Sie selbst es eigentlich gar nicht wollen. Beim Sex ist es immer verkehrt, etwas für ihn zu tun, wenn Sie es nicht ebenfalls genießen. In einer sexuellen Beziehung sollte man nichts erdulden, sondern nur leidenschaftlich genießen. Wenn das banal klingen sollte, bitte ich um Vergebung - aber es stimmt.

Wer beim Sex große Konzessionen macht, wird nicht glücklich, und stets leidet auch die Beziehung als solche. Das gilt es zu vermeiden. Ich möchte Ihnen zu einer besseren Beziehung verhelfen, doch dazu brauche ich Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen. Wenn Sie wirklich an diesem aufregenden Lernprozeß teilnehmen wollen, können Sie viel bewirken. Doch vor allem sollten Sie viel Sex dabei haben. Zerbrechen Sie sich nur nicht *seinen* Kopf. Er weiß schon, was er braucht. Sorgen Sie einfach dafür, daß jede Erfahrung für Sie selber ein Genuß ist. Machen Sie sich Gedanken darüber, wie *Sie* am meisten davon haben. Wenn Sie wollen, können Sie Ihr eigene Persönlichkeit einbringen, indem

Sie schöpferische Vorschläge machen. Das wird ihm sehr gefallen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Partner, wenn Sie an den Übungen teilnehmen. Lesen Sie stets, bevor Sie beginnen, gemeinsam die Übungsbeschreibungen durch, damit Sie schon im voraus wissen, was passieren wird. Konzentrieren Sie sich ganz genau auf Ihre eigene Erfahrung und auf das Erleben Ihres Partners. Versuchen Sie zu spüren, wie seine Erregung ansteigt und abebbt. Bewegen Sie sich so, wie er sich bewegt. Atmen Sie, wie er atmet. Öffnen auch Sie die Augen weit, wenn er es tut. Stöhnt er, können Sie mit ihm stöhnen. Schläft er ein... also, dann boxen Sie ihn kräftig!

Kommunizieren Sie bei den Übungen so viel wie möglich miteinander. So eng mit dem Partner verbunden zu sein, daß man fast alles spürt, was mit ihm vorgeht, ist ein unglaubliches Erlebnis. Ein toller Nachmittag ist gesichert, wenn ein Paar erregt und ganz aufeinander eingestellt ist.

Um einen Gefallen muß ich die Frauen noch bitten. In einer ganzen Reihe von Übungen muß der Mann in entscheidenden Momenten seine Bewegungen unterbrechen. Es ist äußerst wichtig, daß sich die Frau dann ebenfalls nicht mehr bewegt. Zuviel Reibung im falschen Augenblick - so großartig es sich anfühlen mag - dürfte zu einem vorzeitigen Ende der Vorstellung führen. Sie verstehen, was ich meine. Mir ist schon klar, daß es alles andere als einfach ist, plötzlich aufzuhören, wenn es gerade so schön aufregend ist, doch Sie werden bald merken, daß es sich lohnt, da der Genuß später um so größer ist. Tun Sie mir diesen einen Gefallen, und Sie werden viel Spaß haben.

**Gebrauchsanweisung für dieses Buch**

Die einzige Zielsetzung bei der Auswahl und dem Aufbau der Übungen bestand darin, jeden Mann, der dieses Buch liest, multiorgasmisch zu machen. Jede einzelne Übung ist wichtig, da sie einem ganz bestimmten Zweck dient.

Die Reihenfolge wurde mit größter Sorgfalt festgelegt, um den Lernprozeß so einfach wie möglich zu gestalten. Sie brauchen nicht jede Übung in diesem Buch zu machen, aber dennoch halte ich es für eine gute Idee, alle durchzulesen.

Wenn die Übungen paarweise angeordnet sind, ist stets die eine für Männer, die mit der Partnerin zusammenarbeiten, die andere für Männer, die sich entschlossen haben, allein zu arbeiten. Zur Orientierung steht über diesen Übungen entweder >mit Partnerin< oder >solo<.

Mal habe ich die Solo-, mal die Partnerübung vorangestellt, je nachdem ob die betreffende Übung sich besonders gut dazu eignet, daß man sie zuerst mit der Partnerin oder zuerst solo ausprobiert. Ich möchte jedoch betonen, daß es dabei nicht um >richtig< oder >falsch< geht. Stets erfüllen beide Übungen die gestellte Aufgabe voll und ganz. Sie können also selbst entscheiden, welcher von beiden Sie den Vorzug geben.

Erfahrungsgemäß mischen die meisten Männer am liebsten ein bißchen. Teils üben sie die Techniken mit der Partnerin, teils allein. Dagegen ist überhaupt nichts einzuwenden. Sie können ganz nach Belieben wechseln. Sie können auch bei jedem Übungspaar beide Varianten erproben; erforderlich ist es aber nicht. Ich muß Sie nur bitten, sich stets an zwei Grundregeln zu halten:

*1. Regel:* Üben Sie stets mindestens eine Variante. Es spielt keine Rolle, ob Sie die Partnerin- oder die Solo-Übung machen, doch eine davon müssen Sie machen.

*2. Regel:* Machen Sie die Übungen bitte in der Reihenfolge, in der sie vorgestellt werden, da sie aufeinander aufbauen. Der Versuch zu springen könnte eine sehr frustrierende Wirkung haben.

Am besten lesen Sie alle Übungen noch einmal durch, bevor Sie beginnen. Vor einer Partnerübung sollten Sie beide die entsprechenden Anweisungen ganz genau lesen und anschließend miteinander besprechen. Wie ich soeben den Leserinnen dieses Buches erklärt habe, muß beiden Beteiligten klar sein, welche Rolle sie in den einzelnen Übungen spielen.

Wenn bei Ihnen oder Ihrer Partnerin Zweifel auftauchen, sollten Sie darüber sprechen, bevor Sie beginnen. Seien Sie ganz offen. Je mehr Sie im voraus klären, desto weniger Komplikationen werden

sich einstellen, nachdem das Licht gedämpft ist. Schreiten Sie langsam voran. Versuchen Sie nicht, alle Übungen an einem verlängerten Wochenende zu bewältigen. Gönnen Sie sich Wochen, ja Monate, um das Programm in aller Ruhe zu absolvieren. Das Erlernen des mehrfachen Orgasmus hat nichts mit Geigenunterricht zu tun. Ihr Lernprozeß wird lustvoll sein - vom Start bis zum Ziel. Der Spaß fängt dabei nicht erst an, wenn man schließlich in der Carnegie Hall auftritt. Das Wichtigste ist, daß Sie sich viel Zeit lassen und sich nicht unter Druck setzen.

**Safe Sex!**

Sie werden feststellen, daß ich keine Vorkehrungen für *safe sex* in die einzelnen Übungsbeschreibungen aufgenommen habe. Das liegt daran, daß sich dieses Buch in erster Linie an Menschen wendet, die sich auf eine monogame Beziehung festgelegt haben und voneinander wissen, daß keine sexuellen Risiken bestehen.

Es liegt mir fern, den moralischen Zeigefinger zu erheben, doch ist es nicht nur sicherer, diese Techniken im Rahmen einer verpflichtenden Partnerschaft zu erlernen, es ist auch befriedigender. Dennoch weiß ich natürlich, daß nicht alle Leser dieses Buches gegenwärtig in einer solchen Beziehung leben. Wenn Sie nicht in einer monogamen Beziehung leben, diese Techniken aber mit einer Partnerin üben wollen, müssen Sie auf jeden Fall bei allen Übungen auf *safe sex* achten. Kondome müssen auch dann benutzt werden, wenn Sie keinen Geschlechtsverkehr haben!

Wenn es auch zutrifft, daß Kondome den Penis meist leicht desensibilisieren, hindern sie doch nicht am Erlernen der Techniken in diesem Buch. Viele meiner Klienten haben mit vollem Erfolg während des ganzen Trainingsprogramms Kondome benutzt, und die meisten konnten sogar berichten, daß dies keinerlei Schwierigkeiten bereitete. Falls Sie Kondome zur Empfängnisverhütung benutzen, empfehle ich Ihnen ebenfalls, sie bei allen Übungen zu verwenden.

## 4. Kapitel Das komplette Trainingsprogramm für den PC-Muskel

Wenn ich auch sehr viel vom Vorspiel halte, so sollten wir doch allmählich zur Sache kommen. Die einfachen Übungen, die ich Ihnen in diesem Kapitel zeige, schaffen die Grundlage dafür, daß Sie Ihre Sexualität so in den Griff bekommen, wie Sie es sich immer schon gewünscht haben. Wenn Sie diese Übungen beherrschen, haben Sie den entscheidenden ersten Schritt auf dem Weg zum lust- und kraftvollen Leben des multiorgasmischen Mannes getan. Die ersten drei Übungen sind die wichtigsten des ganzen Buches. Bitte nehmen Sie sie sehr ernst. Es ist wichtig, daß Sie sich viel Zeit lassen, um die Anweisungen ganz genau und sehr gründlich zu befolgen.
Diese Übungen meistern Sie - im Unterschied zu einem Großteil der späteren - am besten allein. Wenn Ihre Partnerin mit Ihnen arbeiten will, dann sagen Sie ihr, daß es soweit ist, sobald Sie ein paar Vorbereitungen getroffen haben. Das dürfte ihre Spannung steigern -und damit ihren Eifer, wenn es dann wirklich soweit ist.
Und nun kann es losgehen. Haben Sie viel Spaß! Und denken Sie daran:

*PC-Muskelkraft ist wahre Kraft.*

**Übung 1: Räuber und Gendarm**

Zunächst müssen Sie Ihren PC-Muskel finden. Vielleicht ist das für Sie gar kein Problem, da Ihnen schon klar war, wo er sitzt, als ich ihn zum erstenmal erwähnte. Viele Männer sind mit den Muskeln in dieser Körpergegend jedoch überhaupt nicht vertraut. Sämtliche Muskeln im Unterleib, Hinterbacken und Oberschenkeln fühlen sich für sie alle gleich an. Möglicherweise kommt es Ihnen so vor, als sei das alles eine einzige Muskelmasse. Das muß nun anders werden. Ich zeige Ihnen die einfachste Art, wie Sie Ihren PC-Muskel finden und von anderen Muskeln unterscheiden können. Legen Sie einen oder zwei Finger ganz sanft direkt unter Ihren Hodensack. Tun Sie so, als ob Sie Wasser lassen würden, und versuchen Sie dann, den Harn zurückzuhalten. Der Muskel, von dem Sie soeben Gebrauch machten, um den Urin zurückzuhalten, ist ihr PC-Muskel. Haben Sie gespürt, wie er sich spannte? Vielleicht ist Ihnen auch aufgefallen, daß der Penis und die Hoden ein bißchen >hüpften<, als Sie den PC-Muskel kontrahierten.
Dabei ist es sehr wichtig, daß Ihre Bauch- und Oberschenkelmuskeln entspannt bleiben. Haben sich auch diese Muskeln angespannt? Versuchen Sie es noch einmal und konzentrieren Sie sich ganz auf den PC-Muskel.
*Problempunkt:* Es geht hier nicht darum, eine Erektion zu bekommen. Um Ihren PC-Muskel zu trainieren, brauchen Sie keine Erektion. Entspannen Sie sich, und lassen Sie Ihren Penis ganz ungezwungen auf diese Übungen reagieren.

**Übung 2: Muskelspiel (drei bis fünf Minuten täglich)**

Nachdem Sie nun Ihren PC-Muskel gefunden haben, folgt die nächste Aufgabe: Spannen Sie ihn zwanzigmal an und halten Sie die Spannung jedesmal ein bis zwei Sekunden, bevor Sie wieder loslassen. Machen Sie diese Übung dreimal am Tag. Das ist schon alles. Dreimal täglich je zwanzigmal anspannen. Ich weiß, das klingt sehr simpel, doch man kann nicht genug betonen, wie wichtig es ist.
Es ist nun nicht mehr nötig, daß Sie einen Finger auf den PC-Muskel legen, da Sie innerlich spüren müßten, wie er sich bewegt. Falls Sie es nicht spüren oder sich nicht ganz sicher sind, lassen Sie den Finger einfach auf dem PC-Muskel, wenn Sie die Übung die ersten Male machen.
Atmen Sie ganz normal, wenn Sie die Übung machen. Wie bei jedem Muskeltraining ist auch hier die Ahnung wichtig. Halten Sie nicht den Atem an.
Ich möchte, daß Sie diese Übung *drei Wochen lang jeden Tag dreimal machen.* Ein ganz

regelmäßiges Übungspensum ist die wirksamste Methode, um in möglichst kurzer Zeit eine maximale Kräftigung des PC-Muskels zu erreichen. Jede Minute, die Sie darauf verwenden, lohnt sich.

*Üben Sie unterwegs!*

Auf die Gefahr hin, daß es sich wie ein Werbespruch anhört: Die Übung zur Kräftigung des PC-Muskels ist ganz einfach und kann überall gemacht werden - im Auto, am Strand oder am Schreibtisch. Von vielen Männern weiß ich, daß sie das Training nicht zuletzt deshalb so genossen haben, weil man es am hellichten Tag vor dem Rathaus absolvieren kann, ohne eine Festnahme wegen Erregung öffentlichen Ärgernisses befürchten zu müssen! Okay, Sie haben recht, ich übertreibe ein bißchen. Aber ich höre wirklich von Männern, daß es Spaß macht, den PC-Muskel zu trainieren.
Jedenfalls können Sie jetzt Ihren PC-Muskel von anderen Muskeln unterscheiden und wissen, wie man ihn anspannt. Es ist also durchaus möglich, daß Sie auch unterwegs üben wollen. Fahren Sie mit Bus zur Arbeit? Eine äußerst günstige Gelegenheit. Stehen Sie vor dem Bankschalter in einer langen Schlange? Aber gewiß. Es kann natürlich auch sein, daß Sie Ihre Übungen lieber zu Hause machen, aber auf jeden Fall stehen Ihnen vielfältige Möglichkeiten offen.

**Fallstrick beim Training des PC-Muskels**

Die beschriebene Übung ist ganz einfach, doch häufig werden zwei Fehler gemacht, über die Sie sich im klaren sein müssen, bevor wir fortfahren.

*1. Fehler:* Zu häufiges Üben. Mir ist klar, daß Sie mit Feuereifer bei der Sache sind, aber man kann es auch übertreiben, und PC-Muskelkater ist ziemlich unangenehm. Vielleicht haben Sie das schon selber herausgefunden. Fangen Sie daher langsam an, wie Sie es auch bei jedem anderen Krafttraining machen würden, und geben Sie dem Muskel Gelegenheit, allmählich kräftiger zu werden. Später können Sie dann ordentlich Dampf machen.
*2. Fehler: Es* ist nicht gelungen, den PC-Muskel von anderen Muskeln abzukoppeln. Der PC-Muskel, der aus einem kleinen Muskelbündel besteht, muß beim Üben von einer Vielzahl größerer Muskeln, die sich in seiner Nähe befinden, abgekoppelt werden. Wie ich bereits sagte, ist es wichtig, daß Bauch, Oberschenkel und Hinterbacken völlig entspannt sind, sich also nicht bewegen, wenn Sie den PC-Muskel trainieren.
Haben Sie Schwierigkeiten, Ihren PC-Muskel von anderen Muskeln abzukoppeln? Viele Männer haben dieses Problem, wenn Sie mit der Übung beginnen. Kein Grund zur Sorge. Wenn Sie nicht vermeiden können, daß sich bei den PC-Muskelübungen auch andere Muskeln spannen, müssen Sie einfach nur zuerst diese Muskeln ermüden, damit sie Ihnen nicht mehr in die Quere kommen.
Nehmen wir einmal an, Sie neigen dazu, beim Training des PC-Muskels auch die Bauchmuskulatur anzuspannen. Dann brauchen Sie nichts weiter zu tun, als zunächst Ihre Bauchmuskeln mindestens zwanzigmal anzuspannen. Das müßte sie eigentlich hinreichend ermüden, damit sie Ruhe geben. Das gleiche gilt auch für die Muskulatur in Hinterbacken, Oberschenkeln und Unterleib. Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie diese Muskeln ganz intensiv bearbeiten müssen, bevor Sie sich dem PC-Muskel widmen können. Wenn zwanzigmal nicht ausreicht, machen Sie es eben dreißig- oder vierzigmal. Das klingt möglicherweise nach harter Arbeit, aber Sie brauchen es ja nicht Ihr Leben, sondern nur ein paar Tage lang zu machen.
Sobald Sie Ihren PC-Muskel wirklich abgekoppelt haben, müßte die >Muskelverwirrung< überstanden sein, so daß Sie sich ganz auf die eigentliche Aufgabe konzentrieren können. Wir können uns also wieder dem regulären Programm zuwenden.

**Übung 3: Massive Muskelanspannung (zwei bis drei Minuten täglich)**

Haben Sie in den letzten Wochen dreimal täglich trainiert? Gut. Dann sind Sie jetzt soweit, daß Sie eine Übung machen können, die ich >massive Muskelanspan-nung< nenne. Sie machen weiterhin dreimal täglich Ihre zwanzig schnellen Anspannungen. Zusätzlich werden Sie nun aber den PC-Muskel zehnmal richtig *langsam* anspannen. Das geht folgendermaßen: Spannen Sie in einem Zeitraum von fünf Sekunden Ihren PC-Muskel, so fest Sie können. Halten Sie dann, wenn möglich, diese Spannung volle fünf Sekunden. Lassen Sie schließlich im Lauf der nächsten fünf Sekunden ganz allmählich los.

Dabei müßten Sie spüren, daß Ihr Muskel wirklich intensiv arbeitet.

Zunächst könnte das allerdings ziemlich schwierig sein. Vielleicht sind Sie schon nach einer oder zwei 15-Sekunden-Spannungen erschöpft. Das ist völlig in Ordnung. Versuchen Sie es aber im Laufe der Zeit auf nicht weniger als zehn Wiederholungen zu bringen, von denen jede 10 bis 15 Sekunden dauert. Es könnte ein paar Tage oder auch Wochen dauern, bis Sie soweit sind. Kein Problem. Viel wichtiger ist, daß Sie sich nicht allzu rigoros antreiben. Sie trainieren schließlich nicht für den Zehnkampf. Genießen Sie den Lernprozeß.

**Bleiben Sie dran**

Mit dem Training des PC-Muskels verhält es sich wie mit jedem anderen Krafttraining. Je intensiver Sie daran arbeiten, desto schneller kommen Sie zu Resultaten und desto eindrucksvoller fallen sie aus. Der PC-Muskel bietet allerdings, im Unterschied zu manch anderem Muskel, den großen Vorteil, daß er sehr schnell auf Training anspricht. Auch wenn Sie etwas weniger intensiv üben, brauchen Sie nicht etwa monatelang auf eine Veränderung zu warten. Wie Sie bald feststellen werden, führt das Trainieren des PC-Muskels schnell zu Resultaten. Dennoch darf man es nicht an Gründlichkeit fehlen lassen.

Die Kräftigung des PC-Muskels ist der alles entscheidende erste Schritt auf dem Weg zum mehrfachen Orgasmus. Machen Sie es also nicht auf die Schnelle. Sie brauchen schließlich weder Termine einzuhalten, noch eine Stoppuhr zu drücken, noch Ihrem Chef Bericht zu erstatten. Es kommt nur darauf an, daß Sie die Aufgabe meistern. Gehören auch Sie zu den Leuten, die ihr neues Videogerät gleich nach dem Auspacken in Gang zu setzen versuchen, ohne einen Blick in die Gebrauchsanweisung zu werfen? Ich kenne das von mir selbst. Die Techniken des mehrfachen Orgasmus meistert man mit dieser Einstellung jedoch auf gar keinen Fall.

Meine Großmutter pflegte zu sagen: »Wenn man noch nicht einmal die Turnschuhe binden kann, sollte man nicht schon nach der Olympiade schielen.« Beherzigen Sie den Rat meiner Großmutter. Nehmen Sie eine Stufe nach der anderen und lassen Sie sich auf jeder Stufe viel Zeit. Es wird dennoch nicht lange dauern, bis Sie durchs Ziel gehen - und von Ihrem größten Fan in die Arme geschlossen werden. Bis dahin bleibt uns aber noch etwas Zeit, um uns eingehender über das Wunder des mehrfachen männlichen Orgasmus zu unterhalten.

## 5. Kapitel Lassen Sie sich in das Geheimnis einweihen

Was genau ist nun eigentlich der mehrfache männliche Orgasmus? Handelt es sich um etwas Ähnliches wie den normalen Orgasmus oder um etwas ganz anderes? Ist er besser als der herkömmliche Orgasmus? Muß man sehr hart arbeiten, um ihn zu erreichen? Wie verhält er sich zum mehrfachen weiblichen Orgasmus? Kann ihn jeder Mann haben? Wahrscheinlich schwirrt Ihnen schon der Kopf vor lauter Fragen. Und vergessen wir nicht die allerwichtigste: *Wie macht man es?*

**Meine Definition des mehrfachen männlichen Orgasmus**

Ein multiorgasmischer Mann ist jemand, der zwei oder mehr Orgasmen hintereinander haben kann, ohne eine Ruhepause zu benötigen. Zwischen den Orgasmen gibt es bei ihm keine Phase, in der >nichts geht<: Die Refraktärzeit, in der sich der Penis kaum stimulieren läßt, fällt weg. Wenn ein multiorgasmischer Mann einen Orgasmus gehabt hat, kann er seine Erektion aufrechterhalten und den Liebesakt fortsetzen. Im Unterschied zu den meisten >normalen< Männern verliert er seine Erektion nicht nach dem ersten Orgasmus. Er kann ohne Ruhepause weitermachen bis zum zweiten, ja bis zum dritten und vierten Orgasmus.

Das ist etwas anderes, als wenn ein Mann an einem Nachmittag bei mehreren Liebesakten zwei oder mehr Orgasmen hat, zwischen denen Erholungsphasen liegen. Der multiorgasmische Mann braucht keine Ruhepause. Er *kann* eine einlegen, falls er oder seine Partnerin es wollen, aber er *muß* nicht pausieren. Es steht ihm frei, den Liebesakt unmittelbar nach dem Orgasmus fortzusetzen.

**Aber wie ist das möglich?**

Manche, vor allem junge Männer haben schlicht und einfach Glück. Ihre Physiologie ist so beschaffen, daß sie Ihre Erektion nach dem Orgasmus entweder gar nicht verlieren oder so schnell wiedergewinnen, daß der Liebesakt kaum unterbrochen wird. Bei diesen Burschen handelt es sich um multiorgasmische Naturtalente. Vielleicht gab es auch in Ihrem Leben eine Phase, in der Sie ein solcher Glückspilz waren. Wenn diese Zeiten der Vergangenheit angehören, habe ich gute Nachrichten für Sie. Multiorgasmisch zu sein ist heute keine Glückssache mehr. Es gibt eine Methode, mit der man diese Fähigkeit erwerben kann, und sie funktioniert unabhängig von Alter, Erfahrung und außergewöhnlichen Talenten.

Das Geheimnis des mehrfachen Orgasmus ist im Grunde ganz einfach. Für die meisten Männer, die sich diese Fähigkeit erworben haben, besteht es darin, einen vollen *Orgasmus ohne Ejakulation* haben zu können. Sie haben richtig gelesen: einen vollen, gewaltigen Orgasmus - oder auch zwei, drei und noch mehr. Ohne Ejaku-lation gibt es auch keine Refraktärzeit, keine Phase, in der >nichts geht<. Die Erektion läßt nur unbedeutend nach; es steht Ihnen frei, den Liebesakt fortzusetzen, bis Sie einen Orgasmus mit gleichzeitiger Ejakulation haben wollen.

**Orgasmus ohne Ejakulation - soll das ein Witz sein?**

Es würde mich nicht wundern, wenn Sie sich nicht vorstellen können, daß das tatsächlich möglich ist. Es ist gut möglich, daß Ihnen die ganze Angelegenheit im Moment äußerst merkwürdig, wenn nicht völlig unmöglich vorkommt.

Ich weiß natürlich, daß den meisten Männern ein Orgasmus ohne Ejakulation als ein Ding der Unmöglichkeit gilt: das eine tritt demnach nie ohne das andere auf- wie Blitz und Donner. Falsch. Es mag schwerfallen, dies zu glauben, doch die meisten Sexualtherapeuten werden Ihnen bestätigen, daß Orgasmus und Ejakulation zwei voneinander getrennte Vorgänge sind. Richtig ist allerdings, daß sie typischerweise zusammen auftreten und daß der Mann das *Gefühl* hat, daß sie untrennbar zusammengehören. Es ist aber durchaus möglich, einen vollen Orgasmus ohne gleichzeitige

Ejakulation zu haben, und diese Fähigkeit ist der Schlüssel zum mehrfachen Orgasmus. Wenn Sie lernen, diese beiden Vorgänge zu trennen, sind Sie auf dem richtigen Dampfer.
Ich weiß aber auch, daß diese Tatsache nicht jedem Leser dieses Buches irrsinnig vorkommt. Viele Männer sind durch Zufall auf dieses Phänomen gestoßen. Vielleicht ist es auch in *Ihrem* Leben ein- oder zweimal vorgekommen, daß Sie die Empfindungen des Orgasmus ohne Ejakulation genießen konnten.
Vielleicht haben Sie sich damals keine Gedanken darüber gemacht oder waren etwas verwirrt. Die meisten Männer, die diese Erfahrung unabsichtlich machen, glauben entweder an eine Art Panne oder an eine seltsame Laune der Natur. Viele fürchten, es könnte sich um irgendeine Art von Defekt handeln, während nur sehr wenige darin eine Erfahrung sehen, die sie gerne erneut machen oder gar zur Perfektion bringen würden. Wenn *Sie* zu diesen wenigen gehören würden, wären Sie jetzt wohl kaum mit der Lektüre dieses Buches beschäftigt -sondern damit. Ihr Können zu praktizieren. Ich kenne jedoch Hunderte von Männern, die Ihnen gerne bestätigen würden, daß es sich in der Tat lohnt, die Erfahrung des Orgasmus ohne Ejakulation immer wieder zu machen und zu perfektionieren.
Diese Männer werden Ihnen auch sagen, daß Sie, falls Sie noch nie einen Orgasmus ohne Ejakulation hatten, unbedingt damit anfangen sollten. Und genau das werden Sie mit meiner Hilfe tun.

**Darf ich vorstellen: James, ein multiorgasmischer Mann**

Ich werde Ihnen von mehreren multiorgasmischen Männern berichten. Zunächst möchte ich Sie mit James bekanntmachen, da die Technik, die er seit beinahe acht Jahren praktiziert, um mehrfache Orgasmen zu haben, der Methode, auf die wir uns in diesem Buch konzentrieren werden, am nächsten kommt. Ihre Liebesakte werden vielleicht nicht die gleiche Länge haben wie bei James, doch Sie werden praktisch die gleichen Techniken anwenden.
Wenn James und Sharon miteinander schlafen, dauert es meist zehn Minuten oder länger, bis er einen Orgasmus hat. Er beginnt den Liebesakt langsam, seine Erregung nimmt ganz allmählich zu. Wenn er gerade im Begriff ist zu ejakulieren, stößt er tief in Sharon hinein und spannt den PC-Muskel an. Er hat einen vollen Orgasmus: rasender Herzschlag, Muskelkontraktionen und dieses unglaubliche Gefühl der Befreiung. Doch er ejakuliert nicht.
James behält seine Erektion, setzt den Liebesakt fort und kommt auf die gleiche Weise noch zu zwei bis vier weiteren Orgasmen. Wenn er den Liebesakt beenden will, hat er einen letzten Orgasmus, bei dem er ejakuliert.
James läßt sich in der Regel von Sharons Wünschen leiten. Wenn sie lange mit ihm schlafen will, schiebt er die Ejakulation hinaus, bis sie völlig zufriedengestellt ist. Währenddessen hat er selber drei bis vier volle Orgasmen. Möchte Sharon hingegen eine kürzere Liebesnacht, ist James auch damit gerne einverstanden. Manche Nächte sind Marathonläufe, andere kurze Sprints. Entscheidend ist, daß die beiden die Wahl haben.

**Alans Geschichte**

Bei Alan war es früher immer so, daß er einen schnellen Orgasmus hatte, wonach nichts mehr ging. Heute ist Alan ein Typ mit zwei Orgasmen. Wenn er mit seiner Frau schläft, kommt er ziemlich schnell zum Höhepunkt - nach fünf Minuten oder früher. Doch Alan hat gelernt, den PC-Muskel kurz vor dem Orgasmus genau im richtigen Moment anzuspannen, wodurch die Ejakulation vollständig unterbleibt. Alan nennt diesen ersten Höhepunkt seinen >trockenen< Orgasmus. In der Regel ist das sein gewaltigster Höhepunkt - und doch ist es erst der Anfang seines Liebesaktes.
Wenn der erste Orgasmus vorbei ist, macht er sich auf die langsame Reise zum zweiten. Dabei legt er seinen zweiten Höhepunkt am liebsten so, daß er zur gleichen Zeit oder kurz nach dem Orgasmus seiner Frau stattfindet. Alan und seine Frau finden das überaus befriedigend. Sie braucht meist einen langen Liebesakt, bis sie zum Höhepunkt kommt, und aus diesem Grund unterstützte sie Alan mit

Begeisterung beim Erlernen dieser Techniken.
Alan und seine Frau haben eine ganze Reihe nonverbaler Zeichen entwickelt. (Zwinkern, Nicken, Druck mit den Händen usw.), um sich aufeinander einzustellen.
Wenn der Zeitpunkt für ihren gemeinsamen Orgasmus gekommen ist, entspannt Alan einfach nur die Muskeln, die er beim erstenmal anspannte, und hat einen zweiten vollen Höhepunkt, diesmal mit Ejakulation. Alan kommentiert: »Der erste ist für mich... Der zweite ist für uns beide.«

## Einige Variationen zum Thema >multiorgasmischer Mann<

Ich bin überzeugt davon, daß die Übungen dieses Buches Ihnen den einfachsten und wirksamsten Weg zum mehrfachen Orgasmus weisen. Doch das ist erst der Anfang. Wenn Sie diese Techniken erst einmal beherrschen, können Sie Ihren ganz persönlichen Stil entwickeln. In meiner langjährigen Arbeit mit Männern habe ich die verschiedensten interessanten Variationen zum Thema des mehrfachen Orgasmus gesehen. Während die meisten Männer zu mehrfachen Höhepunkten kommen, indem sie die Ejakulation verschieben, können manche trotz partieller oder auch vollständiger Ejakulationen die Erektion aufrechterhalten. Während sich in den meisten Fällen die einzelnen Orgasmen auf einen ausgedehnten Liebesakt verteilen, erfolgen sie bei manchen in rascher Abfolge.
Es läßt sich nicht voraussagen, worin *Ihre* ganz speziellen Fähigkeiten liegen, und was für Sie am befriedigendsten ist. Sie sind eine einzigartige Persönlichkeit, und ihr Körper reagiert auf einmalige Weise. Vielleicht gelangen
Sie zu einer Variation, die mir noch gar nicht bekannt ist. Wäre das nicht großartig? Das müßten Sie mir unbedingt schreiben. Ich interessiere mich stets für Neuheiten.
Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, wie groß das Spektrum der Möglichkeiten ist, möchte ich Sie noch mit zwei weiteren multiorgasmischen Männern bekanntmachen, von denen jeder seine eigene Variation entwik-kelt hat. Die einzelnen Stile mögen sehr unterschiedlich wirken, doch vergessen Sie bitte nicht, daß die gleichen grundlegenden Techniken am Beginn der >Laufbahn< aller vier Männer standen.

## Bob kann mehr als einmal ejakulieren, ohne die Erektion zu verlieren

Bob kommt auf ganz andere Weise zu mehrfachen Orgasmen als Alan. Wenn er mit seiner Frau schläft, stößt er zunächst gern sehr heftig und ejakuliert oft schon innerhalb der ersten fünf Minuten. Er hat jedoch gelernt, seine Erregung und seine Erektion nach der Ejakulation zu behalten, und setzt seine Stoßbewegungen langsam fort. Nach einigen Minuten hat er die nächste Ejakulation und den nächsten Orgasmus, der so stark ist wie der erste. Wenn er will, kann er auch dann den Liebesakt fort-setzen und im Verlauf einer Stunde auf die gleiche Weise nicht weniger als fünf bis sechs Orgasmen und Ejakulationen haben.
Durch die Ausdehnung des Liebesakts sorgt Bob dafür, daß seine Frau Janice ausreichend Zeit hat, zum Höhepunkt zu kommen. Als Bob noch nicht über diese Fähigkeit verfügte, konnte sie das nicht. Damals versuchten Bob und Janice die fehlende zeitliche Koordination durch orale oder manuelle Stimulierung wettzumachen. Janice war jedoch immer ein bißchen enttäuscht darüber, daß sie nie beim eigentlichen Liebesakt zum Höhepunkt kam. Inzwischen ist Janice eine vollauf befriedigte Frau.
Bobs Stil des mehrfachen Orgasmus mit mehrfacher Ejakulation ist eine schwierigere Technik für Fortgeschrittene. Bob hat gelernt, seine Refraktärzeit - also die Phase nach der Ejakulation, in der er nicht erregbar ist -extrem abzukürzen.

## Johns Variante hat Ähnlichkeit mit dem, was Frauen häufig erleben

John stößt beim Liebesakt meist zehn bis fünfzehn Minuten, bis er einen sehr starken Orgasmus mit partieller Ejakulation hat. Danach wird das Empfindungsvermögen seines Penis - und damit sein

Lustgefühl - nicht schwächer, sondern stärker. Er behält seine Erektion und fährt fort, kraftvoll zu stoßen. Nach kurzer Zeit erlebt er dann, fast wie ein Nachbeben, eine Serie von schwächeren Orgasmen.
Johns Erleben kommt einem *Typ* des mehrfachen Orgasmus am nächsten, der bei Frauen besonders häufig, aber auch bei multiorgasmischen Männern nichts Ungewöhnliches ist. Ich habe schon oft von Männern gehört, die diese Technik selbständig entwickelten, indem sie Atmung und Muskelbewegungen multiorgasmischer Frauen nachahmten. Interessanterweise braucht John gar nicht mehr eigens auf diese Erlebnisse zuzusteuern. Er hat seinen Körper so gut trainiert, daß das Nachbeben ganz automatisch einsetzt, und zwar jedesmal, wenn er einen Orgasmus hat.

## Viermal >sehr gut<

Sie haben in James, Bob, John und Alan vier multiorgas-mische Männer kennengelernt. Wie Sie gesehen haben, fällt bei jedem von ihnen der mehrfache Orgasmus anders aus. Doch eines haben alle vier miteinander gemein: Keiner von ihnen ist von Natur multiorgasmisch, und alle haben sie den mehrfachen Orgasmus mit den Techniken gelernt, die in diesem Buch vorgestellt werden!
Und noch etwas haben sie miteinander gemein: James, Alan, Bob und John sind meine >Schüler< gewesen. Bei jedem von ihnen konnte ich verfolgen, wie er mit einfachem Orgasmus anfing und schließlich die multiorgasmische Reifeprüfung ablegte. Ich bin stolz auf jeden von ihnen - und jeder von ihnen ist stolz auf sich selbst.
Wenn ein Mann bei einem Sexualtherapeuten Rat sucht, leidet er meist sehr unter seiner Sexualität. Auch diese vier Männer hatten große Probleme, als ich sie zum erstenmal traf. Was sie inzwischen alles können, habe ich Ihnen berichtet. Stellen Sie sich nun vor, welche Möglichkeiten sich einem Mann wie Ihnen eröffnen, der bei dem Gedanken an seine sexuellen Möglichkeiten vielleicht jetzt schon ein relativ gutes Gefühl hat.

## »Ich würde das alles nur zu gern glauben, aber...«

Ich spüre, daß Sie fast schon überzeugt sind. Wenn man das >Geheimrezept< für den mehrfachen männlichen Orgasmus kennt, ist das Ganze im Grunde recht einleuchtend, finden Sie nicht? Wie konnte es dann aber geschehen - so werden Sie fragen -, daß etwas derartig Außerordentliches und dennoch dermaßen Einfaches lange unbeachtet blieb? Die sexuelle Revolution liegt schließlich bereits hinter uns. Wie konnte uns das Phänomen des mehrfachen männlichen Orgasmus entgehen? Warum praktiziert ihn nicht jeder, wenn er so einfach zu erlernen ist, wie ich behaupte? Wieso praktizieren Sie selbst ihn nicht schon seit langem? Die Antworten auf diese wichtigen Fragen dürften Sie überraschen:
*1. Der mehrfache männliche Orgasmus ist nichts Neues.* In östlichen Kulturen kennt man ihn seit jeher. In der tantri-schen und der historischen Literatur des Ostens finden sich zahlreiche dementsprechende Hinweise. In fernen Ländern hoch oben im Gebirge lassen es sich Männer und Frauen schon sehr lange ausgesprochen gutgehen.
*2. Der mehrfache männliche Orgasmus ist in Fachpublikationen gut dokumentiert.* Die Kenntnis dieses Phänomens ist seit langem nicht mehr auf eine Handvoll Erleuchteter an fernen Gestaden begrenzt. Die meisten amerikanischen Hochschulbibliotheken verfügen über zahlreiche Bücher und Zeitschriftenaufsätze, die auf den mehrfachen männlichen Orgasmus eingehen; manche stammen schon aus den dreißiger Jahren.

## Ein kurzer Ausflug in die Geschichte

Zunächst stand man dem mehrfachen männlichen Orgasmus äußerst skeptisch gegenüber. In der wissenschaftlichen Literatur der dreißiger und frühen vierziger Jahre, die erstmals auf dieses

Phänomen einging, wurde er als etwas Dysfunktionales oder gar Pathologisches betrachtet. Mit anderen Worten: Die meisten Fachleute waren der Meinung, so etwas passiere nur Männern mit einem schadhaften Sexualapparat. Vor diesem Hintergrund braucht man sich nicht zu wundern, daß die ganze Angelegenheit nur wenig Aufmerksamkeit erregte.

Im Jahre 1948 veröffentlichte dann Alfred Kinsey sein bahnbrechendes Werk >Das sexuelle Verhalten des Mannes<. Kinsey hält fest, daß einige der von ihm befragten ganz normalem Männer von ihrer Fähigkeit berichteten, mit *einer* Erektion *mehr als einen* Orgasmus zu haben. Andere berichteten, daß Sie sämtliche Gefühle des Orgasmus auch ohne Ejakulation haben können, und wieder andere, daß sie bei einem Liebesakt zu mehr als einem Höhepunkt kommen. Nun würde man eigentlich annehmen, daß sich solche Nachrichten in Windeseile verbreitet hätten, doch das war nicht der Fall. In Fachkreisen stand man dem Phänomen nun zwar weniger skeptisch gegenüber, doch die vorherrschende Meinung lautete sinngemäß: Man hat's oder man hat's nicht. Ein Mann konnte demnach nicht multiorgasmisch *werden:* Entweder er war es von Natur, oder eben nicht. Erst in den siebziger Jahren wurde von Fachleuten die Möglichkeit in Betracht gezogen, daß der mehrfache männliche Orgasmus erlernbar sein könnte. Nun wurde das Ganze allmählich spannend. Viele aufgeschlossene Sexualtherapeuten, zu denen auch meine Kollegen und ich zählen, sind seither in langer, harter Arbeit (keine albernen Witze, bitte!) mit der Entwicklung und Verfeinerung einer Reihe von verschiedenen verläßlichen Techniken beschäftigt, die jeder Mann lernen kann. Wir debattieren zwar häufig darüber, wer die besten Methoden hat, doch in einem Punkt herrscht zwischen uns allen Einigkeit: Es *ist machbar.*

Damit wären wir am Ende unseres kurzen Ausflugs in die Geschichte angelangt. Sie haben das Glück, in den neunziger Jahren zu leben. Sämtliche Techniken, die erforderlich sind, um einen Mann multiorgasmisch zu machen, stehen inzwischen bereit. Sie brauchen sie sich nur zu erarbeiten. Wenn Sie mehr über die Geschichte der allmählichen Entdeckung dieser Möglichkeiten erfahren wollen, empfehle ich Ihnen, sich einige der im Anhang 1 aufgeführten Aufsätze anzuschauen.

## Hat das Ganze auch wirklich keinen Haken?

Wenn Sie nicht selber multiorgasmisch sind, vermuten Sie vielleicht, daß ein Orgasmus ohne Ejakulation wohl nicht gerade ein umwerfendes, sondern eher ein relativ kümmerliches Erlebnis sein dürfte. Ich kann gut nachvollziehen, daß Ihnen die Vorstellung Probleme bereitet, ein Orgasmus ohne Ejakulation könne genauso intensive Gefühle hervorrufen wie das vertraute Duo Orgasmus-Ejakulation. Ich habe jedoch eine Überraschung für Sie. Bei mehr als der Hälfte der Männer, mit denen ich gesprochen habe, sind die Orgasmen ohne Ejakulation stärker als jeder herkömmliche Höhepunkt, den sie je hatten. Nicht nur gleich gut, sondern sogar besser! Wenn man hört, wie diese Männer ihre Erfahrungen beschreiben, wird einem dies durchaus plausibel. Wir wollen einmal sehen, was vier von ihnen zu sagen haben:

Der Orgasmus ohne Ejakulation ist sogar irgendwie intensiver, weil man ihn plant und bewußt auf ihn zusteuert. Man weiß, was kommt. Obwohl in meinem früheren >Liebesleben< jeder Orgasmus mit einer Ejakulation verbunden war, ist der Orgasmus manchmal nicht sehr stark gewesen, weil ich nicht recht darauf gefaßt war. Oder aber ich habe versucht, ihn zurückzuhalten, und das hat ihn ziemlich abgeschwächt. Manchmal habe ich sogar eine Ejakulation ohne Orgasmus gehabt. Das war sehr unangenehm.

*Frank (58)*

Wenn ich mehr als einen Orgasmus habe und richtig in Fahrt komme, wird die Eichel so richtig empfindlich und sensibel. Wenn ich lange genug warte, ist es beim ersten Orgasmus, als ob mir der Kopf explodieren würde.
*Thomas* (41)

Ich habe beim Sex nicht jedesmal einen Orgasmus ohne Ejakulation bzw. mehrfachen Orgasmus. Manchmal geht es mir beim Sex nur um die Entspannung, oder ich will einfach nur vor dem Einschlafen ganz nahe mit meiner Freundin Zusammensein. Aber wenn es wirklich lange dauern soll und wenn ich ein ganz intensives Erlebnis möchte, dann habe ich Orgasmen ohne Ejakulation.
*Edward* (27)

Als ich zum erstenmal davon gehört habe, dachte ich, es kann überhaupt nicht sein, daß ein Orgasmus ohne Ejakulation genauso gut ist. Ich dachte, wahrscheinlich ist man hinterher enttäuscht und hat das Gefühl, daß etwas fehlt. Aber es ist überhaupt nicht so. Jetzt spüre ich überhaupt erst richtig, was während des Orgasmus geschieht. Früher ging alles immer so schnell, daß ich meine Gefühle gar nicht recht wahrgenommen habe.
*Justin* (33)

Sind Sie nun überzeugt? Solche Kommentare höre ich immer wieder. Sie überraschen mich nicht mehr, aber Eindruck machen sie nach wie vor auf mich. Ich könnte noch sehr viel mehr eindrucksvolle Schilderungen wiedergeben, doch ich möchte wetten, daß Sie allmählich etwas ungeduldig werden. Wir könnten uns zwar noch sehr lange über die Wunder des mehrfachen männlichen Orgasmus unterhalten, aber machen wir uns jetzt lieber an die Arbeit. Täglich werden mehr Männer multiorgasmisch, und ich finde, es ist an der Zeit, daß auch Sie Ihre Chance bekommen.

## 6. Kapitel Lernen Sie berühren und spüren

Bei dem Thema dieses Kapitels erinnere ich mich immer an zwei meiner ersten Klienten, Andrew und Eleanor. Sie kamen zu mir, weil Eleanor beim Geschlechtsverkehr sehr unter Andrews Gefühllosigkeit litt. Eleanor sagte, mit Andrew zu schlafen sei für sie so, als ob sie eine Art Bohrmaschine auf sich hätte. Sie beklagte sich darüber, daß er einfach nur wie ein Roboter draufloshämmerte und nicht einmal merkte, wenn ihr Kopf gegen das Bettgestell schlug. Andrew räumte ein, daß er beim Sex seinen Körper als von sich losgelöst erlebte und stets enorm angespannt war. Er war überzeugt, er müsse genau so agieren, weil sonst er seine Erektion verlieren würde oder Eleanor nicht mehr an ihm interessiert wäre.
Die Vorstellung, man könnte es auch langsam angehen lassen und jeden einzelnen Augenblick des Liebesaktes auskosten, war ihm vollkommen fremd und ängstigte ihn zunächst auch ein bißchen. Mir war klar, daß Andrew unbedingt langsamer werden mußte, um zunächst einmal ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen, bevor er ein Gefühl für seine Frau entwickeln konnte.
Wie wir alle wissen, neigen Männer sehr zu einer zielgerichteten Vorgehensweise. Sie wollen ihn hoch- und reinkriegen. Für die meisten Frauen macht das den Sex sehr uninteressant, und für den Mann ist es extrem schwierig, auf diese Art einen mehrfachen Orgasmus zu haben. Dieses Kapitel wird Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Wahrnehmungsvermögen für all die physiologischen Veränderungen schärfen können, die während des gesamten Erregungsprozesses auftreten. Die Übungen sorgen dafür, daß Sie Ihre lustvollsten körperlichen Empfindungen deutlicher spüren, und bereiten die Verlängerung und Intensivierung dieser Empfindungen vor.
Wenn man multiorgasmisch werden will, ist es sehr wichtig, daß man für den eigenen Erregungsvorgang sensibilisiert wird. Ein guter Pilot kann nicht einfach nur fliegen, er weiß auch in- und auswendig, wie sein Flugzeug funktioniert. Ein Virtuose *spielt* nicht nur ein Instrument, er ist auch vollkommen mit ihm *vertraut.* Das gleiche gilt beim Sex. Es genügt nicht, daß man einen Penis besitzt. Sie müssen vielmehr mit den zahlreichen Nuancen Ihrer eigenen sexuellen Reaktionen vertraut sein, um die Techniken, die in den folgenden Kapiteln beschrieben werden, zu erlernen und die Kunst des mehrfachen männlichen Orgasmus zu meistern.

### Sinnliche Fokussierung

Techniken zur sinnlichen Fokussierung sind strukturierte Abläufe, mit denen man sich im sinnlichen Berühren übt. Diese von Sexualtherapeuten entwickelten Übungen sollen Männer und Frauen dabei helfen, in jedem Augenblick das momentane Erleben von Körperkontakt, Erregung und Entspannung genau wahrzunehmen, zu genießen und zu kontrollieren. Durch diese Techniken entwickelt man ein sehr feines Gespür für die physiologischen Vorgänge, wodurch man ein außerordentlich hohes Maß an Kontrolle über die verschiedenen Erregungsphasen, den Orgasmus und die Ejakulation erlangt.
Zu den meisten Übungen gehören auch Techniken zur sinnlichen Fokussierung. Das sind keine sexuellen Aktivitäten. Es geht nicht um Erregung und Orgasmus. Vielmehr wird Ihnen gezeigt, wie Sie auf sehr liebevolle, angenehme Weise mit Ihrer Partnerin in Berührung kommen können. Sie sollen einfach nur die Empfindungen, die sich einstellen, voll auskosten.

### Die sinnliche Fokussierung erschließt Ihnen den eigenen Körper

Bei vielen Menschen bekommt der Sex in einer längeren Beziehung allmählich Züge einer Routine. Beunruhigt es Sie, daß das, was früher einmal ungeheuer aufgeladen und leidenschaftlich war, viel von seiner Spannung verloren hat? Versuchen Sie mit immer neuen Phantasien, das Feuer vor dem Verlöschen zu bewahren? Nun, mit Hilfe der sinnlichen Fokussierung wird das alles anders. Einer der Hauptgründe dafür, daß der Sex seine knisternde Spannung verliert, ist das Tempo, das wir alle vorlegen. Wenn Sie mich fragen, dann sind die meisten Menschen beim Sex viel zu schnell. Es

scheint so, als hätten wir es alle derartig eilig, zum Orgasmus zu kommen, daß uns all die wundervollen Dinge entgehen, die auf dem Weg dorthin mit dem eigenen Körper und mit dem Körper des Partners geschehen. Wenn Sie Ihr Liebesleben aufregender und erotischer gestalten wollen, müssen Sie zuallererst mit diesem Gehetze aufhören. Und genau an diesem Punkt kommt die sinnliche Fokussierung ins Spiel.
Die Techniken zur sinnlichen Fokussierung nehmen Ihnen die Hast. Sie erschließen Ihnen den eigenen Körper und den der Partnerin in einem Maße, wie Sie es wahrscheinlich nie zuvor erlebt haben. Es ist nichts gegen das Schwelgen in Phantasien einzuwenden, nur verlagert sich dabei die Aufmerksamkeit leicht vom Körper in den Kopf. Ich glaube, das kann manchmal die falsche Richtung sein. Um unser sexuelles Erleben zu intensivieren, müssen wir meiner Meinung nach nicht so sehr unsere Phantasietätigkeit anregen als vielmehr unseren Wirklichkeitssinn ausbilden. Genau das geschieht bei der sinnlichen Fokussierung. Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Energie werden gebündelt, und Sie lernen, jede erotische Nuance der eigenen Erregung und der Erregung des Partners wahrzunehmen. Ich halte dies für das Aphrodisiakum schlechthin.

**Beachten Sie die Spielregeln**

Bevor wir anfangen, müssen Sie die drei Spielregeln der Sinnlichen Fokussierung lernen:

*Regel Nr. 1:* Achten Sie genau darauf, wo Sie berühren oder berührt werden. Konzentrieren Sie sich nach Möglichkeit ganz auf diese Stelle.
*Regel Nr. 2:* Bleiben Sie im Hier und Jetzt. Denken Sie nicht daran, was letzte Woche war oder was nächsten Donnerstag sein könnte. Versuchen Sie, alles außen vor zu lassen, was nicht in diesem Augenblick geschieht.
*Regel Nr. 3:* Setzen Sie sich nicht unter Druck und üben Sie auch auf Ihre Partnerin keinen Druck aus, falls Sie zusammen mit ihr arbeiten. Es handelt sich um streßfreie Übungen, bei denen keine Ansprüche gestellt werden. Noten werden nicht verteilt. Es geht nicht um gut oder schlecht, richtig oder falsch, sondern einzig und allein um das Berühren und Berührtwerden.

**Übungsvorbereitungen**

Ich empfehle Ihnen, von jetzt an alle Übungen in diesem Buch in einem ruhigen Zimmer zu machen, in dem Sie durch nichts abgelenkt werden. Sie brauchen ein bequemes Bett. (Vielleicht bevorzugen Sie für die >Solo-Übungen< aber auch einen bequemen Sessel). Außerdem benötigen Sie Babyöl, Massageöl, Creme oder ein anderes Gleitmittel. Das verwendete Mittel darf die Genitalien nicht reizen. Sie sollten stets ein sauberes Handtuch in Reichweite haben. Falls Sie Kondome benutzen, sollten Sie sie griffbereit neben dem Bett plazieren.
Vielleicht möchten Sie eine Uhr in der Nähe haben, um das Zeitgefühl nicht völlig zu verlieren. Stecken Sie das Telefon aus, falls sich eines im Zimmer befindet. Sind (Kinder im Haus, sollten sie fest schlafen oder in der Obhut eines Babysitters sein. Die Beleuchtung können Sie ganz nach Belieben gestalten, von Musik rate ich hingegen ab, damit Sie sich möglichst gut auf Ihre Empfindungen konzentrieren können.
Würden Sie diese Techniken in unserer Praxis lernen, wäre der Rahmen genau der gleiche. Wir stellen unseren Klienten ein ruhiges Zimmer zur Verfügung, in dem ein Bett steht, dazu Gleitmittel, eine Uhr, ein Handtuch und so weiter. Keinerlei Spezialausrüstung ist erforderlich.

Die sanfte Genitalmassage

Es gibt sehr viele Techniken zur sinnlichen Fokussierung. Für das Ziel, das mit diesem Buch verfolgt wird, brauchen Sie jedoch nur eine davon zu lernen: die sanfte Genitalmassage. Sie können diese

Technik mit Ihrer Partnerin (Übung 4) oder auch allein (Übung 5) erlernen. Im ersten Fall brauchen Sie dafür etwa eine Stunde, im zweiten ungefähr 30 Minuten.

**Übung 4: Himmlische Berührung (mit Partner)**

In dieser Übung ist der eine Mitspieler aktiv, der andere passiv. Ungefähr zur Halbzeit werden die Rollen getauscht, damit keiner zu kurz kommt.
Sagen wir einmal, daß die Frau zunächst den passiven Part übernimmt. Sie legt sich auf den Rücken und macht es sich richtig bequem. Dabei läßt sie sich viel Zeit und entspannt sich. Erst wenn sie vollkommen entspannt ist, beginnt die Übung.
Sie - als der aktive Teil - streicheln Ihre Partnerin etwa zehn bis fünfzehn Minuten lang langsam und zärtlich. Bei einer sanften Massage macht man ganz langsame, konzentrierte Bewegungen, und bei einer sanften *Genitalmassage* konzentriert man sich natürlich auf den Genitalbereich, ohne daß man sich darauf beschränken müßte.
Streicheln Sie ihre Genitalien ganz langsam mit der Hand oder dem Mund und berühren Sie dabei die Vagina sowohl außen als auch innen. Sparen Sie nicht an Gleitmittel. Konzentrieren Sie sich auf die einzelnen Stellen, die Sie liebkosen. Nehmen Sie aufmerksam wahr, wie sie aussehen und wie sie sich anfühlen. Vertiefen Sie sich in diese Empfindungen. Denken Sie daran, daß bei dieser Übung keinerlei Ansprüche gestellt werden. Sie wollen Ihre Partnerin nicht erregen. Sie machen die sanfte Massage nicht ihr zuliebe, sondern um sich selbst etwas Gutes zu tun. Dadurch stehen weder Sie noch Ihre Partnerin unter Druck.
Ihre Partnerin darf ruhig liegenbleiben, sich entspannen und mit geschlossenen Augen ihren eigenen Empfindungen nachspüren. Sie sollte sich nicht bewegen, und sie sollte auch nicht versuchen, >sich zu revanchieren<. Sagen sollte sie nur dann etwas, wenn ihr unangenehm ist, was Sie gerade machen. Sie kann einfach Ihre Berührungen auf sich wirken lassen. Sollten ihre Gedanken abschweifen, so müßte es ihr doch leichtfallen, sich von neuem auf die Stelle zu konzentrieren, wo sie gerade von Ihnen gestreichelt wird. Merken Sie, daß sich Ihre Partnerin verkrampft, können Sie ihr sanft auf den Schenkel klopfen, um ihr zu signalisieren, daß sie sich entspannen soll. Versuchen auch Sie, sich genau zu konzentrieren. Vertiefen Sie sich in Ihre Berührungen, kosten Sie sie aus. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, müssen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder behutsam auf ihr Streicheln richten. Es spielt keine Rolle, wie oft Sie abschweifen. Es kommt nur darauf an, daß Sie es jedesmal merken und sich von neuem auf die Übung konzentrieren.
Bei der sanften Genitalmassage können Sie sich großartig entspannen und Ihren Empfindungen nachspüren. Das einzige Ziel der Übung besteht darin, daß Sie das Streicheln möglichst intensiv genießen. Ihre Partnerin sorgt schon selbst dafür, daß sie so viel wie möglich davon hat. Wenn Ihr Streicheln mechanisch wird oder Langeweile einsetzt, sollten Sie Ihre Bewegungen verlangsamen. Es könnte sein, daß Sie sich nicht wirklich dem Hier und Jetzt überlassen.

*Problempunkt:* Wenn Sie plötzlich die Klitoris stimulieren oder Ihre Partnerin auf andere Weise erregen, entgeht ihr natürlich nicht, daß Sie die Zielvorgabe geändert haben, sie soll aber bei dieser Übung in keiner Weise aktiv werden. Halten Sie sich also an die Spielregeln.

Jetzt sind Sie an der Reihe. Ungefähr zwanzig Minuten lang haben Sie den aktiven Part übernommen, nun können Sie die Rollen tauschen. (Es spricht aber auch nichts dagegen, daß Sie sich länger Zeit lassen). Diesmal spielt der Mann die passive Rolle.
Legen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen auf den Rücken. Legen Sie die Arme neben sich auf das Bett oder verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Versuchen Sie Ihre Position nicht mehr zu verändern, nachdem Sie es sich bequem gemacht haben.
Ihre Partnerin wird Sie die nächsten zwanzig Minuten streicheln und sich dabei vor allem auf Ihre Genitalien konzentrieren. Ich würde vorschlagen, daß Sie Babyöl oder irgendein anderes Gleitmittel

verwendet, das Sie beide mögen. Ihre Partnerin kann Sie nach Belieben mit der Hand oder mit dem Mund liebkosen.
Ihre eigene Aufgabe besteht darin, daß Sie sich ganz auf die Berührungen Ihrer Partnerin und die Empfindungen, die Sie dabei haben, konzentrieren. Bleiben Sie ganz ruhig liegen und reden Sie nicht. Lassen Sie Ihre Partnerin erkunden, wie es sich anfühlt, den Penis und den Hodensack zu streicheln. Es spielt keine Rolle, ob Sie eine Erektion bekommen oder nicht. Ein weicher Penis dürfte sich für Ihre Partnerin genauso gut anfühlen wie ein harter, nur eben anders. Ihre Partnerin konzentriert sich ausschließlich auf die Empfindungen, die sie beim Berühren hat, und nicht etwa darauf, Sie (oder sich selbst) zu erregen. Wenn Sie eine Erektion bekommen sollten, müssen Sie sich nur klarmachen, daß Sie nichts mir ihr anfangen müssen. Sie können sich ganz einfach genußvoll Ihren Empfindungen überlassen.

*Problempunkt:* Stellen Sie sicher, daß Ihre Partnerin nicht etwa glaubt, es gehe darum, Sie auf Touren zu bringen. Ihre Aufgabe besteht einfach nur darin, Sie so zu berühren, daß es ihr selbst gute Gefühle vermittelt.

Spannen Sie bei dieser Übung nicht den PC-Muskel an und halten Sie nicht den Atem an. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und konzentrieren Sie sich auf die Liebkosungen Ihrer Partnerin. Wenn Sie sehr erregt werden und ejakulieren, ist das kein Problem. Ihre Partnerin wird Sie abwischen und mit dem Streicheln fortfahren. Wichtig ist nur, daß Sie nichts zu erzwingen versuchen.
Wenn Ihre Partnerin spürt, daß Sie sich verkrampfen, kann Sie Ihnen signalisieren, daß Sie sich entspannen sollen, indem sie Ihnen sanft auf den Schenkel klopft. Etwas sagen sollten Sie nur, wenn Ihnen unangenehm ist, was Ihre Partnerin gerade macht. Abgesehen davon können Sie sich einfach in das Hier und Jetzt fallenlassen und Ihre Empfindungen genießen.
Wenn Sie merken, daß Ihre Gedanken abschweifen, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach behutsam von neuem auf die Stelle, wo Ihre Partnerin Sie gerade streichelt. Es spielt keine Rolle, wie oft Sie abschweifen. Üben Sie sich nur darin, sich wieder ins Hier und Jetzt zurückzubringen.
Auch wenn Sie keine Partnerin haben oder lieber allein üben, ist die sanfte Genitalmassage lustvoll. Denken Sie daran, daß Sie sich nicht im Masturbieren üben, sondern darin, die ganze Fülle der Empfindungen wahrzunehmen, die sich bei der Erregung einstellen. Sie zielen nicht auf eine Ejakulation ab. Wenn Sie dennoch eine haben - auch gut. Sie legen es aber nicht darauf an. Es geht einfach darum, möglichst intensive Empfindungen in Ihrem Penis hervorzurufen und zu genießen.

**Übung 5: Endlich allein (solo)**

Legen Sie sich auf den Rücken, schließen Sie die Augen und machen Sie es sich richtig bequem. (Vielleicht setzen Sie sich auch lieber in einen bequemen Sessel.) Sparen Sie nicht an Gleitmittel und streicheln Sie sich sanft. Sie könnten zum Beispiel mit den Brustwarzen und den Oberschenkeln anfangen, die sehr sensibel sein dürften. Bewegen Sie sich allmählich auf die Genitalien zu. Wenn Sie dann Ihren Penis streicheln, dürfen Sie keine Masturbationsbewegungen machen. Versuchen Sie nicht, sich zu erregen, sondern erkunden Sie jeden Winkel und jede Hautfalte im Genitalbereich. Lassen Sie sich dabei viel Zeit.
Denken Sie daran, es kommt vor allem darauf an, daß Sie möglichst entspannt sind und sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Es ist Ihnen nur darum zu tun, Ihre Empfindungen zu genießen. Wenn Sie eine Erektion bekommen - auch gut. Doch Sie sollten es nicht darauf anlegen. Dies ist eine Übung, bei der keinerlei Anforderungen zu erfüllen sind. Es geht einzig und allein darum, daß Sie die ganze Fülle der eigenen Erregung erleben. Wenn Ihre Gedanken abschweifen sollten, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz zwanglos von neuem auf Ihre momentanen Empfindungen. Vielleicht schwei-fen Sie mehrmals ab. Kein Problem. Kozentrieren Sie sich einfach jedesmal wieder auf die Übung.

*Problempunkt:* Möglicherweise gehen Ihnen Fragen wie die folgenden durch den Kopf: »Ist er jetzt wohl wirklich hart?« Oder: »Ob ich jetzt wohl zum Orgasmus kommen könnte?« Das bedeutet, daß Sie sich Gedanken über Ihr Leistungsvermögen machen, womit Sie sich indirekt unter Druck setzen. Konzentrieren Sie sich einfach nur auf Ihre Empfindungen. Das ist Ihr einziges Ziel.
Ich empfehle Ihnen, diese Übung mindestens 20 Minuten zu machen, besser noch länger. 30 Minuten wäre ideal. Ohne Partner neigt man manchmal dazu, auf das Tempo zu drücken. Mit der sinnlichen Fokussierung ist dies nicht vereinbar. Denken Sie daran, daß die Betonung auf der Sinnlichkeit und nicht auf der Sexualität liegt. Manche Männer sind bei dieser Übung etwas befangen, besonders wenn sie nur selten masturbieren oder wenn sie es gewöhnlich eilig haben, zum Orgasmus zu kommen. Machen Sie sich keine Sorgen. Das ist ganz normal. Ihr Unbehagen dürfte mit der Zeit nachlassen.

**Ein tolles Gefühl, bloß...**

Bei der sanften Genitalmassage zur sinnlichen Fbkussierung fühlt man sich wirklich großartig. Schon deshalb lohnt es sich, diese Technik zu erlernen. Außerdem beginnen von nun an fast alle Übungen in diesem Buch mit diesen >Streicheleinheiten<. Aber warum sind sie so wichtig?
Die sanfte Genitalmassage erlaubt es Ihnen, genau auf Ihre Empfindungen zu achten, ohne durch irgend etwas abgelenkt zu werden. Sie können sich richtig konzentrieren, ganz im Hier und Jetzt verweilen. Sowohl Sie als auch Ihre Partnerin können dabei jeden Druck von sich fernhalten. All das müssen Sie können, wenn Sie die Kunst des mehrfachen männlichen Orgasmus meistern wollen.
Es ließe sich noch vieles zur sanften Genitalmassage sagen, doch Sie müssen den vielfältigen Gewinn, den Sie davon haben, natürlich selbst *erleben.* Genießen Sie es. Wiederholen Sie die oben beschriebenen Übungen, so oft Sie wollen, aber vergessen Sie nicht, daß die Lust, die Sie jetzt dabei verspüren, nur einen Teil des Gewinns ausmacht.

## 7. Kapitel , Erregt und hellwach

Man muß wissen, wohin die Reise geht. Doch leider sind den meisten Männern ihre sexuellen Reaktionen nur in sehr begrenztem Maße bewußt. Längst nicht immer wissen sie, was sie gerade fühlen oder erleben. Sie merken zwar, daß etwas Lustvolles mit ihnen geschieht, doch was dieses Etwas ist, können sie nicht genau sagen. Natürlich wissen sie, daß sie erregt sind, doch die Nuancen ihrer Erfahrung nehmen sie nicht wahr. Das ist sehr hemmend - für den Mann, aber auch für seine Partnerin. Dieses Kapitel schärft die Wahrnehmung des Mannes für das, was in den verschiedenen Phasen der Erregung mit ihm geschieht. Er lernt, auf die Signale seines Körpers zu hören, um für sich und seine Partnerin ein Höchstmaß an Lust zu erreichen.

### Wie erregt sind Sie?

Wie lautet die typische Antwort, wenn man einen Mann fragt, ob er erregt ist? »Ja« oder »nein«. Was bekommt man zu hören, wenn man ihn bittet, seine Erregung zu beschreiben? Auch nicht viel mehr. Spricht man dagegen mit multiorgasmischen Männern über ihre Erregung, fällt die Unterhaltung ganz anders aus. Diese Männer sind Meister der eigenen Erregung. Sie kennen alle Nuancen Ihrer erotischen Erfahrungen und nutzen diese Sensibilität, um ihre Erlebnisse auszudehnen und zu intensivieren. Bittet man einen multiorgasmischen Mann, seine Erregung zu beschreiben, füllt seine Antwort mindestens fünf engzeilige Seiten, und womöglich bekommt man als Dreingabe noch ein Gedicht.

Tatsächlich ist die sexuelle Erregung ein sehr komplexer Vorgang. Es gibt zahlreiche Grade der Erregung, und jeder ist mit ganz spezifischen Empfindungen und einer ganz bestimmten Intensität verbunden. Die Abstufungen sind teils subtil, teils markant. >Ja< und >nein< reichen zur Beschreibung jedenfalls nicht aus. Man hat es eher mit einem Regenbogenspektrum zu tun. Wir werden nun unser Wahrnehmungsvermögen für die subtilen Unterschiede zwischen den einzelnen Farben dieses Spektrums schärfen, um sie richtig schätzen zu lernen.

Durch die Sensibilisierung für die zahlreichen Grade Ihrer Erregung wird Ihr Verhältnis zum eigenen Körper sehr viel intensiver. Dies ist ungeheuer wichtig, wenn Sie sich allmählich an den ersten mehrfachen Orgasmus heranarbeiten. Erregung allein reicht dafür nicht aus. Sie müssen vielmehr erregt und zugleich hellwach sein. Das ist ungefähr so, wie wenn man lernt, Musik zu notieren. Man mag ein sehr hübsches Stück im Ohr haben, aber in Notenschrift wiedergeben kann man es erst, wenn man die Tonart und die Tonfolge ganz genau begriffen hat. Je mehr man das Gehör schärft, desto leichter fällt es. Mit den Halbtonschritten kommen subtilere Unterschiede ins Spiel, die aber gleichfalls wichtig sind.

Wie ein Komponist die Noten der Tonleiter, so werden Sie nach den Übungen dieses Kapitels die Stufen Ihrer eigenen Erregung kennen. Zur Vereinfachung führen wir unsere eigene Stufenleiter ein: die Erregungsskala.

### Die Erregungsskala

Die Erregungsskala ist sehr einfach und umfaßt vom niedrigsten bis zum höchsten Grad zehn Stufen. Beginnen wir mit Stufe 1. Was fühlt man beim niedrigsten Erregungsgrad? Ich will Ihnen ein Beispiel geben. Ein heißer Samstagnachmittag mitten im Sommer. Sie sind mit dem Mittagessen fertig und werden gleich abspülen. Der Hund möchte Gassi gehen, und Ihr Wagen muß auch noch gewaschen werden. Sie denken nicht im entferntesten an Sex und verspüren nicht einmal die Spur einer Erregung. In diesem Moment befinden Sie sich auf Stufe 1.

Springen wir jetzt direkt auf die Stufe 10. Sie ist ganz leicht zu erklären: Es ist der Orgasmus. Das Ziel.

Gut. Jetzt brauchen wir nur noch zu ermitteln, was alles dazwischen liegt. Wenn die Erregung einsetzt

- auf den Stufen 2 und 3 - spürt man ein leichtes Zucken an der Wurzel des Penis. Das wilde Tier im Manne hat einen Hauch von etwas Aufregendem gewittert, und sogleich beginnt es sich zu regen. Es ist gerade erst spürbar, aber es ist da.

Nun kommt die Stufe 4: ein anhaltender, niedriger Grad der Erregung. Es ist nun mehr als ein leichtes Zucken... ein richtig gutes Gefühl. Noch könnten Sie aber ohne große Schwierigkeiten aufhören. Freilich nicht mehr lange. Auf den Stufen 5 und 6 sind Sie bereits stark erregt. Jetzt halten Sie nichts mehr von dem Gedanken, wieder auszusteigen. Das Gefühl, das Sie haben, ist dafür einfach zu gut. Wenn Sie die Stufen 7 und 8 erreichen, pocht Ihr Herz heftig, und vielleicht rötet sich Ihr Gesicht. Müßten Sie jetzt reden, würden Sie sich wahrscheinlich anhören wie jemand, der außer Atem ist. Die Stufe 9 ist dann äußerst intensiv. Sie sind beinahe schon ganz oben angekommen, der Orgasmus ist ganz nahe. Die Außenwelt ist ganz weit weg, und es gibt nicht mehr viel, was Sie jetzt noch aufhalten könnte.

Direkt vor der Stufe 10 liegt ein ganz entscheidender Punkt, nach dem es kein Zurück mehr gibt. Man bezeichnet ihn gewöhnlich als >Punkt der Unvermeidlichkeit<. Wenn Sie auch vielleicht diesen Namen nicht kennen, so kennen Sie doch zweifellos das entsprechende Gefühl. Es ist der Punkt, an dem klar ist, daß Sie ganz kurz vor dem Orgasmus stehen. Der Punkt der Unvermeidlichkeit ist durch eine Reihe physiologischer Veränderungen gekennzeichnet. Subjektiv erlebt man ihn jedoch als psychischen Wendepunkt.

Wenn dieser Punkt erreicht ist, nehmen die Dinge unweigerlich ihren Lauf. Ihr Körper läßt sich den bevorstehenden Orgasmus jetzt nicht mehr nehmen, selbst wenn der Himmel einstürzte oder Welten zusammenprallten.

Auf unserer Skala von 1 bis 10 nimmt der Punkt der Unvermeidlichkeit die Position 9,9 ein. Merken Sie sich diese Zahl gut - warum, erfahren Sie später.

## Übung macht den Meister

Es wird leicht ein bißchen abstrakt, wenn man über Grade der Erregung spricht. Sie müssen es selbst erleben. Nur so bekommen Sie die ganze Stufenleiter in den Griff. Auf welcher Stufe Sie sich gerade befinden, sagt Ihnen nicht zuletzt der Vergleich mit der Stufe davor und der Stufe danach. Wie soll ich wissen, wann Stufe 3 erreicht ist? fragen Sie vielleicht. Die Antwort lautet: Sie liegt ein bißchen höher als Stufe 2. Wie soll ich wissen, daß ich Stufe 7 erreicht habe? Ganz einfach, weil Sie 5 und 6 eindeutig hinter sich gelassen, aber 8 noch nicht erreicht haben. Kommt Ihnen das sehr vage vor? Ich verspreche Ihnen, daß es schnell klarer wird.

Beachten Sie, daß es sich bei diesen Stufen nicht um fixe Größen handelt, da sie voneinander abhängen. Wichtig ist nur, daß sich jede von ihnen etwas anders anfühlt. Die einzigen absoluten Werte sind *i* (keine Erregung) und 10 (Orgasmus). Machen Sie sich keine Sorgen, wenn das, was für Sie die Stufe 4 ist, bei einem anderen Mann der Stufe 5 entspricht. Es gibt weder eine definitive >3< noch den Inbegriff einer >7<. Sie müssen nur Ihre ganz persönlichen Erregungsgrade kennenlernen, alles andere ist unerheblich.

Die Verwendung von Zahlen zur Beschreibung Ihrer Erregung mag Ihnen etwas albern vorkommen. Dennoch muß ich Sie bitten, diese Zahlenskala ernst zu nehmen. Ich werde nämlich bei den folgenden Übungen immer wieder auf einzelne Zahlen zurückkommen. Nur so können Mißverständnisse vermieden und Fehler beim Üben ausgeschlossen werden. Ich möchte nicht wie ein Pauker klingen, aber wenn Sie die Techniken meistern wollen, müssen Sie die Stufenleiter üben.

*Problempunkt:* Bitte betrachten Sie diese Zahlen in keiner Weise als Leistungskennziffern. Eine >7< ist nicht besser als eine >3<, eine >4< nicht schlechter als eine >8<. Sie sind nur anders. Es geht hier weder um gut oder schlecht, noch um richtig oder falsch. Niemand benotet oder beurteilt Sie. Das Ziel besteht ausschließlich darin, daß Sie die subtilen Veränderungen besser kennenlernen, die in Ihnen stattfinden, wenn Sie erregt sind.

## Und was ist mit der Erektion?

Es wird Ihnen aufgefallen sein, daß ich bisher nur wenig zur Erektion gesagt habe. Erregung und Erektion sind eben *nicht* das gleiche, obwohl sie von Männern sehr oft gleichgesetzt werden. Die Erregung ist ein Gefühl, eine subjektive Empfindung, die im ganzen Körper verspürt werden kann, am intensivsten freilich normalerweise in den Genitalien. Die Erektion hingegen ist eine objektive, meßbare Gegebenheit: Durch das Blut, das in den Penis strömt, erlangt dieser eine bestimmte Härte. Ein Mann kann sich durchaus erregt fühlen - sogar unglaublich erregt -, ohne eine Erektion zu haben. Möglicherweise hatten Sie dieses Gefühl schon einmal nach einer langen Liebesnacht, als Sie noch Lust hatten weiterzumachen, während Ihr Penis beschlossen hatte, daß es für diesmal genug sei. Oder vielleicht ging es Ihnen einmal mit einer neuen Partnerin so, als Sie unheimlich erregt, aber auch hochgradig nervös waren. Viele Männer haben irgendwann einmal eine bis an den Orgasmus heranreichende Erregung erlebt, ohne eine Erektion zu haben.
Vielleicht erreichen Sie auf der Stufe 4 eine volle Erektion oder auf der Stufe 8, oder aber *es* variiert - wie bei den meisten Männern - von Tag zu Tag. Für uns ist das jetzt ohne Belang, da es uns hier nicht um Erektionen geht, sondern um Grade der Erregung. Wie Sie wahrscheinlich aus eigener Erfahrung wissen, bekommt man leichter eine Erektion, wenn man sich keine Sorgen darum macht, als wenn man darauf fixiert ist. Denken Sie gar nicht daran. Sie brauchen sich jetzt nur auf Ihre Zahlen zu konzentrieren.

## Gipfelpunkte

Ich möchte Ihnen das Erlernen der Erregungsskala erleichtern, indem ich Ihnen zeige, wie man >Gipfelpunkte< setzt. Man läßt dazu seine Erregung bis zu einem ganz bestimmten Punkt ansteigen und dann sofort wieder sinken. Wenn Sie zum Beispiel Ihre Erregung auf die Stufe 6 ansteigen und dann wieder absinken lassen, setzen Sie auf dieser Stufe einen Gipfelpunkt. (Vergessen Sie nicht, daß wir hier über Erregung sprechen und nicht über Erektionen). Dagegen spricht man von einem >Plateau<, wenn die Erregung eine Zeitlang auf einer bestimmten Höhe gehalten wird. Näheres dazu erfahren Sie im nächsten Kapitel.
Geraten Sie nur nicht in Panik, falls Ihnen diese Übung zunächst schwierig und frustrierend vorkommt. Die meisten Männer benötigen bis zum >Aha-Erlebrüs< mehrere Übungsstunden. Wenn Ihre Partnerin mit Ihnen arbeitet, kann sie Ihnen bei dieser Übung eine große Hilfe sein, da Sie auf jeder Erregungsstufe ein bißchen anders auf sie wirken dürften. Sagen Sie ihr, daß Sie an ihren Beobachtungen interessiert sind.
Die Übung 6 (ohne Partnerin) dauert 15 bis 20 Minuten, die Übung 7 (mit Partnerin) etwas länger.

## Übung 6: Besteigung des Mount Everest (solo)

Auch bei dieser Übung können Sie sich entweder ausstrecken oder in einen Sessel setzen, um es sich richtig bequem zu machen. Streichen Sie etwas Gleitmittel auf die Hand und auf den Penis. Beginnen Sie mit einer sanften Genitalmassage. Streicheln Sie sich langsam, bis Ihre Erregung einen Grad erreicht hat, den Sie als Stufe 4 einschätzen würden: nicht mehr nur ein leichtes >Zucken<, sondern eine stetige, freilich noch schwache Erregung. Denken Sie daran, sanft über den Penis zu streichen und keine Masturbationsbewegungen zu machen.
Wenn Sie die Stufe 4 erreichen, hören Sie mit der Stimulation auf und holen tief Luft... nur einmal, aber ganz langsam und tief. Prüfen Sie, ob der PC-Muskel, die Hüften und die Oberschenkel völlig entspannt sind. Gut.
Nun lassen Sie Ihre Erregung bis zur Stufe 2 sinken. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Sie haben soeben zum erstenmal feinen Gipfelpunkt gesetzt, und zwar auf der Stufe 4.
Beginnen Sie wieder mit dem Streicheln, wenn Ihre Erregung auf Stufe 2 zurückgegangen ist. Peilen

Sie diesmal die Stufe 6 an. Vielleicht müssen Sie sich ein bißchen schneller streicheln, um diesen etwas höheren Grad zu erreichen. Kein Problem. Sobald Sie die Stufe 6 erreichen, hören Sie mit der Stimulierung auf. Holen Sie einmal ganz langsam und tief Luft und lassen Sie Ihre Erregung bis zur Stufe 4 absinken. Sorgen Sie dafür, daß *sämtliche* Muskeln völlig entspannt sind. Lassen Sie sich nach jedem Gipfelpunkt mindestens eine, besser zwei Stufen absinken.
*Problempunkt:* Versuchen Sie nicht, Ihre Erregung hochschnellen zu lassen, etwa von Stufe 3 auf Stufe 8. Es geht darum, daß Sie versuchen, Ihre Erregung nach und nach über eine ganze Reihe von allmählich höher werdenden Gipfelpunkten ansteigen zu lassen. Als Schaubild sollte Ihre Erregungskurve keine nadelartigen Ausschläge zeigen, sondern wie eine Welle aussehen.
Lassen Sie sich viel Zeit für die einzelnen Gipfelpunkte. Jede dieser Bewegungen nach oben und unten sollte vier, fünf Minuten dauern. Kosten Sie das langsame Ansteigen der Erregung jedesmal richtig aus. Wenn die Gipfelpunkte höher werden, fällt es Ihnen vielleicht schwerer, sich zu entspannen. Eine Möglichkeit, diese Schwierigkeit zu überwinden, liegt darin, daß Sie von Stufe zu Stufe immer noch tiefer Luft holen. Wenn Sie nach all dieser Stimulierung ejakulieren, ist das völlig in Ordnung. Ansonsten können Sie mit der Übung aufhören, wenn Sie vier oder fünf Gipfelpunkte erreicht haben. Wenn Sie nicht gleich beim erstenmal auf Stufe 8 oder 9 kommen, macht das gar nichts. Mit einiger Übung schaffen Sie es schon.
Später müssen Sie dann bei sehr hohen Erregungsgraden Gipfelpunkte setzen. Wenn Sie sich aber erst einmal an den Prozeß als solchen gewöhnt haben, ist das nicht mehr schwierig. Durch die ständige Wiederholung lernen Sie, die verschiedenen Ebenen auseinanderzuhalten und sich auf allen Stufen wohlzufühlen. Ob Sie es glauben oder nicht: Sie werden schon bald in der Lage sein, sogar die Stufen 8, 8,5, 9 und 9,5 zu unterscheiden. Dabei lernen Sie sehr viel über Ihren Körper, und mit dieser großartigen Sensibilisierung für Ihre eigene Erregung wird der mehrfache Orgasmus zum reinsten Kinderspiel.

**Übung 7: Doppelspiel (mit Partnerin)**

Möchten Sie die Gipfelpunkte mit Ihrer Partnerin üben? Dann sind Sie bei dieser Übung richtig. Sie legen sich mit geschlossenen Augen auf den Rücken und machen es sich bequem. Zunächst bekommen Sie eine sanfte Genitalmassage. Sie werden angenehm langsam mit den Händen oder dem Mund gestreichelt. Sie sollten sich beide ganz in die eigenen Empfindungen vertiefen, womit gewährleistet ist, daß weder Sie noch Ihre Partnerin unter Druck geraten. Wenn Ihre Partnerin Sie zu streicheln beginnt, sollte sie fragen: »Sagst du mir, wenn du für dein Gefühl auf der Stufe 4 ankommst?« Wie lange es dauert, spielt keine Rolle. Genießen Sie das Streicheln. Sie brauchen einfach nur »vier« zu sagen, wenn Sie den angepeilten Erregungsgrad erreicht haben. Ihre Partnerin sollte dann sofort mit dem Streicheln aufhören. Prüfen Sie, ob alle Ihre Muskeln entspannt sind. Holen Sie *i* einmal tief Luft und lassen Sie Ihre Erregung um eine oder zwei Stufen abklingen. Dann teilen Sie Ihrer Partnerin mit, daß Sie wieder anfangen kann. Es ist hilfreich, sich im voraus auf ein Zeichen (Blinzeln, Nicken oder Handzeichen) zu verständigen. Ihre Partnerin sollte wieder ganz langsam und kon-' zentriert mit der Stimulierung beginnen und dann fragen: »Sagst du mir, wenn du auf der Stufe 6 ankommst?« Genießen Sie die Stimulierung. Lassen Sie sich Zeit. Sagen Sie »sechs«, wenn Sie die anvisierte Stufe erreichen. Ihre Partnerin sollte die Stimulierung sofort mindestens ein paar Sekunden lang unterbrechen. Holen Sie einmal tief Luft, stellen Sie sicher, daß alle Ihre Muskeln entspannt sind, und lassen Sie Ihre Erregung um zwei Stufen sinken. Geben Sie dann Ihrer Partnerin das verabredete Zeichen. Versuchen Sie auf die gleiche Weise die Stufen 7, 8, 9 und 10 zu erreichen. Wenn Sie wollen, können Sie aber auch eine oder zwei Stufen überspringen. Ob Sie bis zum Orgasmus gehen wollen oder nicht, wird davon abhängen, wie Sie sich bei dieser Übung fühlen. Wenn Sie es nicht wollen, können Sie die Übung auf der Stufe 8 oder auf jeder anderen Stufe beenden. Das Wichtigste ist, daß Sie sich nicht selbst unter Druck setzen.
Es ist völlig unerheblich, wie hoch Sie im Moment gehen können. Es kommt nur darauf an, daß Sie

lernen, auf Ihren Körper zu hören. Es bleibt ganz Ihnen überlassen, ob Sie es vorziehen, zunächst eine Zeitlang auf den niedrigen Stufen zu bleiben, oder ob Sie bis zur Stufe 10, also zum Orgasmus gehen. Am besten fragen Sie sich einfach: »Was will ich heute?« Und denken Sie daran: Es ist eine lustvolle Übung.

Wenn Sie sich wirklich Zeit lassen, können Sie diese Übung auf ungefähr eine Stunde ausdehnen.

Um noch eine angenehmere Erfahrung für Sie beide daraus zu machen, könnten Sie auch zunächst Ihrer Partnerin eine sanfte Genitalmassage gönnen. Wenn sie es will, könnte sie sogar selber Gipfelpunkte üben.

*Problempunkt:* Beachten Sie bitte, daß man auch zu oft Gipfelpunkte setzen kann. Wenn Sie mehr als drei oder vier richtig hohe Gipfelpunkte nacheinander setzen, kann es passieren, daß Sie kurzfristig nicht mehr ejaku-lieren können. Geraten Sie nicht in Panik, wählen Sie auch nicht den Notruf. Sie haben überhaupt nichts falsch gemacht. Ich nenne dieses Phänomen »den überstrapazierten Penis«. Es mag sich etwas seltsam anfühlen, doch das ist nicht von Dauer. Nach zehn Minuten dürfte der Normalzustand wiederhergestellt sein.

**Weiter geht's!**

Sobald Sie die Übungen in diesem Kapitel ein paarmal gemacht haben, werden Sie ein viel genaueres Gespür für Ihre eigene Erregung entwickeln. Das ist äußerst wichtig.

Wenn Ihre Partnerin diese Übungen mit Ihnen gemacht hat, wird auch sie sich zukünftig viel besser auf Ihren Körper einstimmen können. Je mehr Ihre Partnerin über Ihre Gipfelpunkte weiß, desto besser kann sie sich bei den späteren Übungen einbringen, was den gesamten Lernprozeß für beide aufregender macht.

Machen Sie diese Übung so lange, bis Sie mit den verschiedenen Erregungsgraden gut zurechtkommen. Denken Sie daran: Es geht nicht darum, einen Orgasmus zu erreichen. Sie sollten auf keinen Fall das Gefühl haben, am Ende dieser Übung müsse ein Orgasmus stehen. Tasten Sie sich jedesmal von neuem voran. Wenn es auf einen Orgasmus zuläuft, dann lassen Sie es laufen. Wollen Sie eigentlich keinen haben, dann forcieren Sie es auch nicht. Drücken Sie nicht auf das Tempo, um schnell zum >Finale grande< zu kommen. Sonst werden Sie später wieder auf dieses Kapitel zurückkommen müssen. Hier wird das Fundament gelegt. Lassen Sie sich Zeit, damit es auch wirklich tragfähig wird. Sie kommen noch früh genug nach oben.

Wenn Sie die Stufenleiter Ihrer Erregung beherrschen, können Sie das nächste Kapitel in Angriff nehmen. Manche Männer können es kaum erwarten weiterzukommen, während andere eher noch etwas verweilen möchten. Sollte es Ihnen so viel Spaß machen, daß Sie lieber noch eine Weüe bei diesen Übungen bleiben, dann tun Sie es ruhig. Man kann sein Bewußtsein für die eigene Erregung nie genug schärfen. Doch vergessen Sie nicht, daß Sie noch allerhand erwartet, wenn Sie umblättern.

## 8. Kapitel Der Orgasmus, die Ejakulation und Sie

Das Erlernen des mehrfachen Orgasmus kann man mit der Zubereitung eines exotischen Desserts vergleichen. Zunächst muß man einmal alle Zutaten beschaffen. Mit der Vorbereitung einiger >Hauptzutaten< haben wir uns bereits im 6. und 7. Kapitel beschäftigt. Da wäre zunächst der besonders wichtige PC-Muskel, dessen Kräftigung Sie sich hoffentlich auch jetzt widmen, während wir über ihn sprechen. Außerdem wissen Sie bereits, was es mit Interaktionen, bei denen keinerlei Ansprüche gestellt werden, mit der sinnlichen Fokussierung und mit dem >Punkt der Unvermeidlichkeit< auf sich hat. Sie haben die zahlreichen Grade Ihrer Erregung kennengelernt und können inzwischen auf den einzelnen Stufen Gipfelpunkte setzen.
Nun wollen wir sozusagen zum Rührlöffel greifen und einige dieser Bestandteile mischen. Wir werden aber auch noch weitere Zutaten hinzufügen. Ich weiß, Sie möchten zu den entscheidenden Übungen im übernächsten Kapitel kommen. Haben Sie nur noch ein wenig Geduld. Jeder gute Koch wird Ihnen sagen, daß in der Vorbereitung das Geheimnis der guten Küche liegt. Entspannen Sie sich, atmen Sie tief durch und versuchen Sie, sich den sehr wichtigen Übungen, die nun kommen, mit möglichst großem Gewinn zu widmen.

### Mit dem PC-Muskel Gipfelpunkte setzen

Sie können inzwischen auf verschiedenen Stufen Gipfelpunkte setzen. Nun lernen Sie, wie sich diese Punkte mit dem PC-Muskel kontrollieren lassen. Ein starker PC-Muskel funktioniert so ähnlich wie gut greifende Bremsen im Auto. Sie können mit ihm Ihre Erregung abbremsen. Und nun kommt der Clou: Dieser Muskel dient nicht nur zur Kontrolle der Erregung, er ist auch die >Bremse<, mit der Sie beim Orgasmus die Ejakulation zurückhalten werden.
Bei den Übungen des letzten Kapitels haben Sie die Erregung abfallen lassen, indem Sie auf den einzelnen Gipfelpunkten mit der Stimulierung aufhörten. In den nächsten beiden Übungen werden Sie die Fähigkeit erwerben, das gleiche Ergebnis sehr viel wirksamer zu erreichen, indem Sie auf den einzelnen Gipfelpunkten den PC-Muskel anspannen. Das ist nicht ganz einfach, zumal es drei unterschiedliche Möglichkeiten gibt, wie man >die Bremse anziehen< kann, wenn man erregt ist.
Man kann den PC-Muskel:

- einmal lange und stark anspannen,
- zweimal mittelstark anspannen oder
- mehrmals hintereinander kurz anspannen.

Alle drei Methoden funktionieren. Wahrscheinlich werden Sie aber feststellen, daß bei Ihnen eine davon am besten geht. Schließlich ist jeder Mann anders. Sie müssen daher auf dem Wege des Experimentierens herausfinden, welche von diesen Methoden gut funktioniert und Ihre Erektion am wenigsten beeinträchtigt. Machen Sie die Übung 8, wenn Sie allein üben, die Übung 9, wenn sich Ihre Partnerin beteiligt. Nehmen Sie sich Zeit dafür, es ist sehr wichtig.

### Übung 8: King of the Road (solo)

Wir fangen wieder genauso an, wie bei unserer ersten >Gipfelübung< in Kapitel 6 (>Den Mount Everest bezwingen<). Strecken Sie sich aus oder setzen sich in einen bequemen Sessel. Beginnen Sie, ohne an Gleitmittel zu sparen, mit einer Genitalmassage. Streicheln Sie Ihren Penis langsam und sanft und lassen Sie Ihren Erregungsgrad langsam ansteigen.
Fangen Sie mit der Stufe 4 an, also mit einem niedrigen Gipfelpunkt. Diesmal streichen Sie aber weiterhin über den Penis, wenn Sie die Stufe 4 erreichen. Statt mit der Stimulierung aufzuhören, »ziehen Sie die Bremse an«, indem Sie den PC-Muskel entweder ein- bis zweimal richtig fest oder

aber dreimal kurz anspannen. Holen Sie dann einmal ganz lange und tief Luft - mehrere Sekunden lang. Danach hören Sie mit der Stimulierung auf und stellen sicher, daß alle Ihre Muskeln entspannt sind. Lassen Sie Ihre Erregung um zwei Grade auf Stufe 2 absinken.
Wie Sie gemerkt haben dürften, sorgte die Anspannung des PC-Muskels dafür, daß Ihre Erregung, obwohl Sie sich weiterhin stimulierten, nicht mehr anstieg. Eventuell ging sie sogar eine Stufe zurück. Um zwei Stufen nach unten zu kommen, müssen die meisten Männer jedoch mit der Stimulierung aufhören, weshalb ich Sie gebeten habe, nach dem tiefen Atemzug nicht mehr über den Penis zu streichen.
Versuchen wir jetzt einen Gipfelpunkt auf Stufe 6. Fangen Sie an, sich zu streicheln, und kosten Sie die vielfältigen Empfindungen, die mit der steigenden Erregung einhergehen, richtig aus. Hören Sie nicht mit dem Streicheln auf, wenn Sie die anvisierte Stufe erreichen. Statt dessen ziehen Sie entweder mit ein bis zwei festen oder mit drei kurzen Anspannungen des PC-Muskels die Bremse an. Holen Sie jetzt einmal ganz lange und tief Luft und hören Sie dann mit der Stimulierung auf, um auf Stufe 4 zu sinken.
Versuchen Sie diese Übung 15 bis 20 Minuten fortzusetzen und noch mehrere Gipfelpunkte zu setzen, wenn möglich, auf den Stufen 7, 8 und 9. Dabei müssen Sie folgendes beachten:

*1.* Je höher Sie Ihre Gipfelpunkte setzen, um so länger und tiefer müssen Sie Luft holen.
*2.* Je höher Sie gehen, um so fester müssen Sie den PC-Muskel anspannen.

Dies gilt ganz besonders bei den höchsten Erregungsgraden. Auf der Stufe 9 werden Sie Ihren PC-Muskel wohl ein- oder zweimal richtig fest anspannen und einmal ganz, ganz lange und tief Luft holen müssen. Das ist so ähnlich wie beim Autofahren: Bei hohen Geschwindigkeiten müssen Sie mit voller Wucht auf die Bremse treten, wenn Sie den Wagen schnell zu Stehen bringen wollen.
Genießen Sie es, wenn Sie in Fahrt kommen, aber vergessen Sie nicht, zur rechten Zeit mit voller Kraft ihre >PC-Bremse< anzuziehen.

**Übung 9: Fahrt im Mondschein (mit Partnerin)**

Auch mit der Partnerin kann man ganz hervorragend üben, wie man mit Hilfe des PC-Muskels Gipfelpunkte setzt. Legen Sie sich auf den Rücken und machen Sie es sich richtig bequem. Ihre Partnerin sollte nicht an Gleitmittel sparen und mit einer sanften Genitalmassage beginnen - ganz nach Belieben mit den Händen oder mit dem Mund. Denken Sie daran: Ihre Partnerin macht diese Massage, weil sie selbst Spaß daran hat.
Wenn Sie die Stufe 4 auf Ihrer Erregungsskala erreichen, spannen Sie den PC-Muskel an. Holen Sie einmal ganz langsam und tief Luft. Obwohl Ihre Partnerin Sie noch stimuliert, müßte der angespannte PC-Muskel eigentlich dafür sorgen, daß Ihre Erregung nicht weiter ansteigt, eventuell sogar um eine Stufe absinkt. Ihr tiefer Atemzug hat auch eine Signalfunktion. Genau dann, wenn Sie ihn beenden, sollte Ihre Partnerin mit der Stimulierung aufhören.
Lassen Sie Ihre Erregung um volle zwei Grade absinken. Wenn Sie sicher sind, daß Sie die Stufe 2 erreicht haben, kann es weitergehen. Teilen Sie Ihrer Partnerin mit, daß sie die sanfte Massage wieder aufnehmen kann.
Diesmal setzen Sie den Gipfelpunkt bei Stufe 6. Spannen Sie den PC-Muskel an, wenn Sie diesen Erregungsgrad erreicht haben. Holen Sie einmal ganz langsam und tief Luft. Nun sollte Ihre Partnerin Sie nicht mehr stimulieren, bis Sie auf Stufe 4 angelangt sind.
Erreichen Sie auf die gleiche Weise auch die Stufen 7, 8 und 9. Denken Sie daran, daß Sie den PC-Muskel um so stärker anspannen müssen, je höher Sie gehen. Haben Sie keine Angst davor, die Bremse mit aller Kraft anzuziehen. Sie können Ihre >Bremsbeläge< nicht überstrapazieren. Nicht umsonst haben Sie so intensiv an der Kräftigung Ihres Muskels gearbeitet. Vergessen Sie auch nicht, daß Sie von Stufe zu Stufe tiefer und länger Luft holen müssen.

*Problempunkt:* Vielleicht wissen nicht nur *Sie* Gipfelpunkte zu schätzen. Deshalb sollten Sie Ihre Partnerin nach jeder Übungsserie fragen, ob sie nicht auch Lust darauf hat. Selbst wenn das nicht der Fall ist, wird sie sich über Ihre Aufmerksamkeit freuen.

**Eine beneidenswerte Position**

Können Sie noch mehr aufregende Neuigkeiten vertragen? Und wie steht es mit Ihrer Partnerin? Wir haben bisher noch sehr wenig zum Liebesakt gesagt, doch nun sollten wir damit beginnen. Das Übungsprogramm wird ungemein reizvoll, wenn der Geschlechtsverkehr eingebaut wird. Das Ganze wird so erotisch, daß es Ihnen schwerfallen wird, noch von Übungen zu sprechen. Dennoch handelt es sich - ob Sie es glauben oder nicht- weiterhin um Übungen, die ganz genau darauf zugeschnitten sind, Sie Ihrem Ziel des mehrfachen Orgasmus immer näher zu bringen.

Wenn Sie von der sanften Massage Ihrer Partnerin eine starke Erektion bekommen, können Sie den Geschlechtsverkehr in das Programm aufnehmen. Wie das geht, wird Ihnen in Übung 10 gezeigt, doch zunächst müssen wir noch einen Augenblick über Stellungen beim Liebesakt reden. In all den Jahren, in denen meine Kollegen und ich mit diesen Techniken gearbeitet haben, ist unsere Lieblingsposition die gleiche geblieben. Wir haben die Erfahrung gemacht, daß man in dieser Stellung mit geringster Mühe den größten Nutzen aus unseren Techniken zieht. Wenn es auch vielleicht etwas nach Maschinenbau klingt: Der Kontakt und sämtliche Winkel sind in dieser Position einfach ideal. Vor allem aber fühlt man sich dabei ganz toll.

Alle Paare sind verschieden. Es kann also durchaus sein, daß Sie eine andere Position finden (oder auch mehrere), die für Sie noch besser ist als die von mir empfohlene. Prima. Es liegt mir völlig fern, Ihnen vom Experimentieren abzuraten. Probieren Sie jede Position aus, die Ihnen interessant erscheint. Haben Sie dabei viel Spaß, machen Sie ein Spiel daraus. Vielleicht entdecken Sie Ihre ganz spezielle Lieblingsposition. Doch zunächst möchte ich Ihnen meine Position beibringen.

Die Frau legt sich auf den Rücken und machte es sich richtig bequem. Eventuell gehört dazu auch, daß sie sich ein Kissen unter die Hinterbacken und das Kreuz schiebt. Sie streckt die Beine angewinkelt nach oben und spreizt sie bequem. Der Mann kniet zwischen den Beinen der Frau. Beachten Sie, daß er den größten Teil seines Gewichts nicht mit den Armen, sondern mit den Knien abstützen soll. Es ist ganz entscheidend, daß der Schwerpunkt seines Körpers in den Hüften liegt. Dies ermöglicht eine geringe Muskelspannung und erlaubt ihm, die Muskeln während der Übung ganz zu entspannen. Aus dieser Stellung heraus führt er den Penis ein. Womöglich kommt Ihnen diese Position zunächst etwas verwickelt vor. Schließlich reden wir hier von der Liebe und nicht vom Brezelbacken. Ich möchte Ihnen das erklären.

Sie werden sich erinnern, wie wichtig es ist, daß Ihre Muskeln bei diesen Übungen möglichst entspannt sind. In manchen Positionen ist es aber ganz unmöglich, bestimmte Muskeln zu entspannen, wodurch sich das Erlernen unserer Techniken sehr viel komplizierter gestaltet. In der von mir empfohlenen Stellung ist es für den Mann auch kein Problem, richtig zu atmen. Eine gute Atemtechnik ist jedoch, wie Sie wissen, bei diesen Übungen unverzichtbar. Die Position, die ich beschrieben habe, ist zwar nicht die einzige, die funktioniert, aber die beste, die ich kenne. Besonders, wenn man den mehrfachen Orgasmus erlernen will. Meist finden beide, der Mann und die Frau, daß es in dieser Stellung am besten klappt. Man gewöhnt sich sehr schnell an sie und zieht sie in der Regel bald allen anderen Positionen vor - wie viele man auch ausprobiert. Lassen Sie sich darauf ein. Glauben Sie mir, es ist umwerfend.

*Wenn Sie nicht in einer engagierten monogamen Beziehung leben, in der eindeutig feststeht, daß beide Partner HIV-negativ sind, müssen Sie Safe Sex praktizieren.*

**Übung 10: Der Drache tritt auf den Plan (mit Partnerin)**

Diese Übung beginnt genau gleich wie Übung 9. Sie liegen auf dem Rücken, und Ihre Partnerin gönnt Ihnen eine sanfte Genitalmassage. Sie setzen einen Gipfelpunkt auf Stufe 4 und einen weiteren auf Stufe 6. Dabei verwenden Sie jedesmal den PC-Muskel, um Ihre Erregung abzubremsen. Bei jedem Gipfelpunkt holen Sie einmal ganz tief Luft. Dann hört Ihre Partnerin sofort mit dem Streicheln auf. Falls Sie auf der Stufe 6 eine recht harte Erektion haben, können Sie nun zum Geschlechtsverkehr übergehen. (Haben Sie noch keine harte Erektion, sollten Sie es nicht forcieren. Warten Sie einfach bis Stufe 8 oder 9.)

Zunächst müssen Sie eine neue Position einnehmen. Ihre Partnerin legt sich auf den Rücken. Sie sollte die Beine bequem angewinkelt hochstrecken und ausreichend spreizen.

Sie knien sich so zwischen die Beine Ihrer Partnerin, daß Ihr Gewicht größtenteils auf den Beinen und Hüften ruht. Nun führen Sie Ihren Penis ein und beginnen ganz langsam und sanft zu stoßen. Bei dieser Übung kann es gar nicht langsam genug gehen. Bewegen Sie den Penis durch rhythmische Bewegungen des Beckens in der Va-; (gina vor und zurück. Spannen Sie Ihre Muskeln nicht an.

Auch dies ist eine Übung, bei der kein Druck ausgeübt wird. Stellen Sie sich vor, daß Sie mit dem Penis Ihre Partnerin in der Vagina streicheln. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Empfindungen. Bleiben Sie im Hier und Jetzt. Verschwenden Sie keinen Gedanken an Ihre Leistungskraft. Es geht ausschließlich um Ihren Genuß. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, konzentrieren Sie sich einfach wieder ganz ungezwungen auf die lustvollen Empfindungen, die Sie momentan verspüren.

Auch Ihre Partnerin sollte sich ganz auf die eigenen Empfindungen konzentrieren. Wenn sie genau darauf achtet, was sie fühlt, dürfte ihre Erregung ebenfalls absteigen. Sie werden sich ganz eng miteinander verbunden fühlen. Miteinander steigen Sie zu Berggipfeln auf. Setzen Sie auf der Stufe 7 einen Gipfelpunkt. Vielleicht müssen hierzu Ihre Stöße etwas schneller werden. Aber nicht heftig. Ein mittleres Tempo genügt. Wenn Sie die Stufe 7 erreichen, ziehen Sie die Bremse an, indem Sie den PC-Muskel anspannen. (Inzwischen dürften Sie herausgefunden haben, welche Methode der Muskelanspannung für Sie am besten ist.) Holen Sie einmal tief Luft. Nun hören Sie mit Ihren Bewegungen auf. Sagen Sie zu Ihrer Partnerin: »Das ist eine 7.« Dann weiß sie, daß auch sie sich nicht mehr bewegen soll. Bleiben Sie mit Ihrem Penis in Ihrer Partnerin und warten Sie, bis Ihre Erregung um zwei Grade gesunken ist. Dies dürfte einige Sekunden dauern.

Dann beginnen Sie von neuem. Diesmal steuern Sie einen Gipfelpunkt auf Stufe 8 an. Versuchen Sie in einem mittleren Tempo zu stoßen. Sie haben es schließlich nicht eilig. Lassen Sie Ihre Erregung langsam ansteigen. Wenn Sie die Stufe 8 erreichen, spannen Sie den PC-Muskel an und holen ganz tief Luft. Dann hören Sie ein paar Minuten lang mit Ihren Bewegungen auf. Sagen Sie zu Ihrer Partnerin: »Dies ist eine 8.« Dann sollte auch sie Ihre Bewegungen unterbrechen, wenn sie es nicht schon getan hat. Ziehen Sie den Penis nicht aus der Vagina und lassen Sie Ihre Erregung mindestens um zwei Grade sinken. Vielleicht möchten Sie die Übung damit beenden. Möglicherweise haben Sie aber auch das Gefühl, daß Sie erst richtig in Schwung kommen. Wenn Sie beide einen Gipfelpunkt auf Stufe 9 versuchen wollen - nur zu! Denken Sie daran: Wenn Sie den Gipfelpunkt erreichen, müssen Sie Ihren PC-Muskel wirklich ganz fest anspannen, um dann einmal ganz, ganz tief Luft zu holen. Wollen Sie bis zum Orgasmus gehen? Prima. Sie können aber auch jederzeit vorher aufhören. Am wichtigsten ist, daß Sie es beide genießen.

*Problempunkt:* Sie können alles, was Sie über das Setzen von Gipfelpunkten wissen müssen, auch ohne Geschlechtsverkehr erlernen. Es ist ganz wichtig, daß Sie und Ihre Partnerin unter keinerlei Leistungsdruck geraten. Beschränken Sie Ihren Kontakt auf die sanfte Genitalmassage, wenn Ihnen das lieber ist. Haben Sie Geschlechtsverkehr, sollte es sich unbedingt um eine Interaktion ohne Druck handeln. Denken Sie daran. Verändern Sie nicht die Zielsetzung der Übung.

## 9. Kapitel Von Gipfelpunkten zu Plateaus

Nun sind Sie soweit, daß Sie sich mit der letzten >Zutat< unseres Rezepts für den mehrfachen männlichen Orgasmus beschäftigen können: mit dem Plateau. Im Grunde ist das nichts anderes als ein Gipfelpunkt mit größerer zeitlicher Ausdehnung. Sie müssen sich einfach nur vorstellen, daß Sie die Gipfelpunkte, die Sie im letzten Kapitel kennengelernt haben, nicht nur ein, zwei Sekunden, sondern fünf bis zehn Sekunden oder noch viel länger halten, bevor Sie die Erregung sinken lassen.
In den folgenden Übungen lernen Sie, wie man Plateaus erreicht, die sich über einige Sekunden, aber auch über mehrere Minuten erstrecken können. Das mag Ihnen sehr lange vorkommen, doch wenn Sie erst einmal erlebt haben, wie wunderbar diese Plateaus sind, wäre es Ihnen vermutlich lieber, wenn Sie noch länger dauern würden. Mich jedenfalls macht schon der Gedanke daran ganz kribbelig.
Gipfelpunkte lassen sich auf vier verschiedene Arten zu Plateaus ausdehnen, nämlich durch

- die Veränderung der Atmung;
- die Anspannung des PC-Muskels;
- die Veränderung der Bewegungen;
- die Verlagerung der Konzentration.

Ich werde Ihnen in den folgenden Übungen alle vier Methoden beibringen. Die Gründe dafür, daß alle vier wichtig sind, werde ich später erörtern. Letztlich lernen Sie bei diesen Übungen, Ihre Erregung mit verschiedenen Stimulierungsformen zu steuern und zu verlängern. Sie üben sich darin, mit Ihren Erregungsgraden zu >spielen<, sie auf neuartige und aufregende Art zu beherrschen und zu genießen. Diese Kontrolle ebnet den Weg zu Ihrem ersten mehrfachen Orgasmus.
Diese Techniken sind etwas komplizierter als alle bisherigen, doch die Anstrengung lohnt sich. Machen wir uns also an die Arbeit, wenn Sie ausgeruht und >startklar< sind. Für die Übung \\ braucht man keine Partnerin, während die Übung 12 mit der Partnerin gemacht wird.

**Übung 11: Wilde Pferde zureiten (solo)**

Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich in einen Sessel und machen es sich richtig bequem. Sparen ] Sie nicht an Gleitmittel und beginnen Sie mit der sanften Genitalmassage. Steuern Sie einen Gipfelpunkt auf der Stufe 5 an. Durch die Veränderung Ihrer Atmung, also mit Hilfe der ersten der oben genannten Techniken, werden Sie aus diesem Punkt ein Plateau machen.
Wenn Sie sich der Stufe 5 nähern, sollten Sie ganz genau auf Ihren Erregungszustand achten. Das müßten Sie inzwischen eigentlich recht gut beherrschen. Können Sie zwischen 5 und 5,5 unterscheiden?
Bevor Sie die Stufe 6 erreichen, verlangsamen Sie Ihre Atmung. Sonst verändern Sie gar nichts. Allein durch diese ganz bewußte Verlangsamung der Atmung dürfte Ihr Erregungsgrad sinken. Achten Sie ganz genau auf diesen Rückgang. Sobald Sie unter die Stufe 5 absinken, ändern Sie erneut Ihren Atmungsrhythmus. Jetzt atmen Sie ganz schnell, fast hechelnd. Wenn Sie schnell genug atmen, steigt Ihr Erregungsgrad wieder auf Stufe 5 oder höher.
Allein dadurch, daß Sie mal langsam, mal schnell atmen, sollte es Ihnen möglich sein, sich in etwa auf Stufe 5 zu halten (mit Abweichungen von maximal 0,5 nach oben oder unten). Männer sprechen oft davon, daß sie >auf der 5 reiten<. Versuchen Sie, ob es wenigstens ein paar Sekunden lang geht.
*Problempunkt:* Arbeiten Sie nicht zu lange mit dieser Atemtechnik, da sonst eine Hyperventilation droht. Sechzig Sekunden ist schon zu lange. 10 bis 15 Sekunden genügen vollkommen. Sie können mit den anderen Techniken längere Pausen erreichen.
Ruhen Sie sich aus und lassen Sie Ihre Erregung ein oder zwei Grade sinken. Beginnen Sie dann erneut, sich zu stimulieren, und lassen Sie Ihre Erregung wieder ansteigen. Diesmal wollen wir

versuchen, ein Plateau auf der Stufe 6 zu erreichen, und zwar mit der zweiten Technik: der Anspannung des PC-Muskels.
Hören Sie nicht mit der Stimulierung auf, wenn Sie die Stufe 6 erreichen. Lassen Sie Ihre Erregung weiter ansteigen. Erst wenn Sie 6,5 erreichen, müssen Sie etwas unternehmen, nämlich mehrmals den PC-Muskel anspannen. Das ist alles. Verändern Sie sonst nichts. Diesmal arbeiten Sie ausschließlich mit Ihrem PC-Muskel.
Allein das Anspannen dieses Muskels müßte dafür sorgen, daß Ihre Erregung nicht mehr ansteigt, möglicherweise sogar um einen halben Grad sinkt. Setzen Sie Ihre Stimulierung in unveränderter Intensität fort und lassen Sie Ihre Erregung wieder ansteigen. Jedesmal, wenn Sie über die Stufe 6 hinauskommen, bringen Sie sich mit Hilfe des PC-Muskels wieder nach unten. Versuchen Sie mindestens 10 bis 15 Sekunden >auf der 6 zu reiten< So ist es richtig! Sie haben mit Hilfe Ihres PC-Muskels ein Plateau erreicht.
Versuchen wir es nun mit der dritten Technik: der Veränderung der Bewegungen. Diesmal dehnen Sie durch die Veränderung des Tempos, in dem Sie über den Penis streichen, einen Gipfelpunkt zu einem Plateau aus. Steuern Sie einen Gipfelpunkt auf Stufe 7 an. Sobald Sie diese Stufe überschritten haben, verlangsamen Sie Ihre Bewegungen. Diese Veränderung müßte Ihre Erregung fast sofort senken. Lassen Sie sich unter die Stufe 7 absinken. Werden Sie wieder schneller, um erneut nach oben zu kommen. Durch Beschleunigung erhöhen Sie den Erregungsgrad, durch Verlangsamung senken Sie ihn. So einfach ist das. Versuchen Sie das Plateau auf der Stufe 7 wenigstens einige Sekunden aufrechtzuerhalten. Genießen Sie es.
Bei der vierten und letzten Methode stimulieren Sie die Genitalien an verschiedenen Stellen. Sagen wir einmal, Sie streichen zunächst über die Eichel und gehen dann zur Stimulierung der Hoden oder des Penisschafts über. Klingt einfach? Schön. Versuchen wir es.
Diesmal visieren wir die Stufe 8 an. Hören Sie nicht auf, sich zu stimulieren, wenn Sie diese Stufe erreicht haben. Statt dessen verlagern Sie zwischen 8 und 8,5 Ihre Stimulation auf eine andere Stelle. Ihre Erregung müßte nachlassen. Sobald sie unter 8 sinkt, kehren Sie zur alten Stelle zurück; oder Sie verstärken den Druck, mit dem Sie Ihre Bewegungen ausführen. Das dürfte Sie wieder nach oben bringen. Zwischen 8 und 8,5 wechseln Sie von neuem die stimulierte Stelle. Dehnen Sie mit dieser Technik Ihren Gipfelpunkt zu einem Plateau von 10 bis 15 Sekunden aus. Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre Plateaus jetzt gut im Griff.

*Problempunkt:* Um die Plateaus zu meistern, muß man vor allem lernen, entspannt zu bleiben, während man sich ununterbrochen stimuliert. Das wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie sich erst einmal sicher sind, daß die vier Techniken, die Sie soeben erlernt haben, auch wirklich funktionieren. Mit einiger Übung gelingt es Ihnen schließlich auch, Ihre Erregung auf sehr hohen Niveaus zu halten, etwa auf Stufe 9 oder 9,5.

Sie können die Plateaus auch mit Ihrer Partnerin üben. Da die Ausdehnung Ihrer Erregung auch für Ihre Partnerin einen Lustgewinn bedeutet, sind diese Übungen bei Frauen besonders beliebt. Manchen Männern fällt es leichter, die Plateaus mit einer Partnerin zu üben, während andere lieber allein arbeiten. Versuchen Sie es doch auf beide Arten, um herauszufinden, was für Sie am besten ist.

**Übung 12: Langer Sommer (mit Partnerin)**

Auch hier strecken Sie sich wieder auf dem Rücken aus und machen es sich bequem. Ihre Partnerin beginnt mit einer sanften Genitalmassage. Dies ist eine Übung, bei der Sie sich ganz auf Ihre Empfindungen konzentrieren sollten und sonst auf gar nichts.
Peilen Sie Ihr erstes Plateau auf der Stufe 4 an, und zwar mit Hilfe der Atmung. Atmen Sie langsamer und tiefer, l wenn Sie diese Stufe überschritten haben. Ihre Erregung müßte abnehmen, obwohl Ihre Partnerin mit der Stimulierung fortfährt. Sind Sie auf 3,5 abgesunken, beginnen Sie schneller zu

atmen - als ob Sie ganz außer Atem wären. Nun dürfte Ihre Erregung wieder ansteigen. Wenn Sie über 4 hinauskommen, verlangsamen Sie Ihre Atmung wieder.
Indem Sie abwechselnd langsam und fast hechelnd atmen, sollte es Ihnen möglich sein, Ihr Plateau auf der Stufe 4 etwa 10 bis 15 Sekunden aufrechtzuerhalten - als würden Sie auf einer Welle reiten. Denken Sie aber daran, nicht zu lange mit der Atmung zu spielen, weil Ihnen sonst Hyperventilation droht.
Peilen Sie Ihr nächstes Plateau auf der Stufe 6 an. Versuchen Sie diesmal, mit Hilfe des PC-Muskels auf der Welle zu reiten.
Sie werden von Ihrer Partnerin stimuliert, und Ihr Erregungsgrad steigt. Sobald Sie die Stufe 6 überschritten haben, spannen Sie den PC-Muskel mehrmals an. Ihre Erregung dürfte eigentlich nicht weiter ansteigen, vielleicht sogar leicht sinken.
Ihre Partnerin streichelt Sie auch weiterhin. Konzentrieren Sie sich auf diese Stimulierung. Jedesmal wenn Sie die Stufe 6,5 erreichen, spannen Sie den PC-Muskel an. Versuchen Sie mindestens 15 Sekunden auf diesem Plateau zu bleiben.
Als nächstes steuern wir die Stufe 7 an, und zwar mit der dritten Technik: der Veränderung der Bewegungen. In der letzten Übung konnten Sie zu diesem Zweck Ihre Handbewegungen variieren, doch jetzt arbeiten Sie mit Ihrer Partnerin. Diesmal werden Sie deshalb Ihr Becken unterschiedlich bewegen.
Versuchen Sie mit rhythmischen Bewegungen des Beckens und sanften Stößen zu reagieren, wenn Ihre Partnerin über Ihren Penis streicht, aber nicht schnell oder abrupt und ja nicht verkrampft. Einfach nur leichtes und wohltuendes rhythmisches Stoßen. Lassen Sie Ihre Erregung allmählich ansteigen.
Wenn Sie die Stufe 8 überschreiten, verlangsamen Sie die Bewegungen Ihres Beckens (oder hören ganz damit auf). Ihr Erregungsgrad dürfte sinken, obwohl Ihre Partnerin Sie weiterhin stimuliert. Sinkt er unter 7, beschleunigen Sie Ihre Bewegungen wieder. Ihre Erregung müßte wieder zunehmen. So einfach ist das. Versuchen Sie, mit Hilfe dieser Technik mindestens 15 Minuten lang >auf der 7 zu reiten<.
Nun kommt das Plateau auf der Stufe 8 mit Hilfe der vierten Methode - der Verlagerung der Konzentration.
Im 6. Kapitel haben Sie gelernt, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Bereich zu richten, den Ihre Partnerin gerade streichelt. Man kann sich aber auch ganz bewußt auf eine Stelle konzentrieren, die gerade *nicht* stimuliert wird. Das heißt, daß man - im Unterschied zur vorigen Übung - nicht die Stimulierung an einen anderen Ort verlagert, sondern lediglich eine *mentale* Verschiebung vornimmt. Nehmen wir einmal an, Ihre Partnerin stimuliert vor allem die Eichel. Ihre Aufmerksamkeit ist zunächst ebenfalls auf diesen hochsensiblen Teil Ihres Penis gerichtet. Sie sind schon sehr erregt. Sobald Sie die Stufe 8 überschreiten, versuchen Sie sich auf eine andere Stelle zu konzentrieren, die Ihre Partnerin weniger stark stimuliert, etwa auf den Penisschaft. Oder Sie verlagern Ihre Aufmerksamkeit auf einen Körperteil Ihrer Partnerin, der auf Ihnen liegt.
Fällt sie unter die Stufe 8, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Stelle, der sich Ihre Partnerin vor allem widmet. Ihr Erregungsgrad müßte wieder ansteigen. Das ist schon alles. Soll es nach oben gehen, konzentrieren Sie sich auf die besonders stark stimulierte, soll es nach unten gehen, auf eine weniger stark stimulierte Stelle.
Das ist etwas ganz anderes, als wenn Sie sich in Gedanken mit Baseball oder mit Ihrer alten Tante Irma beschäftigen würden. Sie lassen Ihre Gedanken ja nicht aus dem Zimmer spazieren. Vielmehr bleiben Sie ganz eng mit Ihrer Partnerin und dem eigenen Körper verbunden.
Sie verlagern nur sozusagen den mentalen Anknüpfungspunkt. Mit dieser Technik sollte es Ihnen möglich sein, Ihr Plateau auf 15 und mehr Sekunden auszudehnen.

*Problempunkt:* Sie *müssen* sich nicht an eine vorgegebene Reihenfolge halten und sich auch nicht ganz bestimmte Stufen vornehmen. In der Regel ist es allerdings einfacher, von niedrigen

Erregungsgraden allmählich zu höheren überzugehen. Im übrigen rate ich von mehr als vier Plateaus pro Sitzung ab. Sparen Sie sich etwas für das nächste Mal auf.

**Vorsicht, Fahrschule**

Sie wissen nun, wie man auf vier verschiedene Arten Plateaus bilden kann. Vielleicht haben Sie den Eindruck, daß nicht alle gleich gut oder gleich wirksam sind. Tatsächlich ist es aber so, daß sich lange, traumhafte Plateaus am besten dadurch erreichen lassen, daß man all diese Techniken kombiniert.

Möglicherweise klingt das ziemlich verrückt. Schließlich war es schon nicht ganz einfach, sich jede dieser Techniken einzeln anzueignen. Doch damit verhält es sich so ähnlich wie mit dem Autofahren. Wissen Sie noch, wie Sie sich fühlten, als Sie sich zum erstenmal hinter das Lenkrad setzten? Vermutlich saßen Sie da, starrten auf Kupplung, Ganghebel, Hand- und Fußbremse, Gaspedal, Blinkhebel usw. und dachten: »Nie und nimmer kann ich all das gleichzeitig bedienen!« Aber dann haben Sie es doch gelernt. Dabei haben Sie natürlich nicht versucht, gleich alles auf einmal zu machen, sondern nach und nach die einzelnen Handgriffe gelernt. Genauso machen wir es auch bei unseren Plateau-Übungen. Wenn Sie eine der vier Techniken mühelos beherrschen, versuchen Sie diese mit einer zweiten und dann mit einer dritten zu verbinden. Schneller, als Sie glauben, werden Sie dann ganz automatisch alle vier Techniken gleichzeitig anwenden.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn es doch nicht so schnell gehen sollte. Es ist nicht unbedingt nötig, alle vier Techniken gleichzeitig einzusetzen, um großartige Plateaus zu erreichen; es macht die Sache im Endeffekt nur einfacher, wenngleich Sie sich das im Moment vermutlich kaum vorstellen können. Doch warten Sie, bis Sie einige Übung haben.

**Lust auf Liebe**

Es ist ein Genuß, der Partnerin ganz nahe zu sein, wenn man die Plateaus übt. Wenn Sie erst einmal mit Ihrer neuesten Technik richtig vertraut sind, genießen Sie es aber vielleicht noch mehr, in ihr zu sein.

Für die meisten Männer ist dies ein gewaltiger zusätzlicher Anreiz zur Ausdehnung der Plateaus, und Ihre Partnerin wird von dieser Übung genauso angetan sein wie Sie selbst. Vielleicht versucht Sie sich sogar an eigenen Plateaus. Tatsächlich halten viele multiorgasmische Frauen Ihre Erregung sehr lange auf einem ganz hohen Plateau (auf Stufe 9,9), um von dort aus immer wieder auf die Stufe 10 zu gehen und so Orgasmus um Orgasmus zu erreichen. *Sie* werden hingegen eine andere Methode erlernen, die sich für Männer besser eignet. Aber Sie haben doch bestimmt nichts dagegen, wenn ich ein bißchen aus dem multiorgasmischen Nähkästchen plaudere.

Sie können versuchen, beim Geschlechtsverkehr Plateaus zu erreichen, sofern Sie den Liebesakt so gestalten können, daß Sie weder auf sich noch auf Ihre Partnerin Druck ausüben. Experimentieren Sie während des Geschlechtsverkehrs mit verschiedenen Stufen der Erregung. Nutzen Sie die vier Techniken, die Sie gelernt haben: Veränderung der Atmung, Anspannung des PC-Muskels, Veränderung der Bewegungen, Verlagerung der Konzentration. Lassen Sie sich etwas einfallen. Machen Sie ein Fest daraus. Vergessen Sie nur nicht, daß Sie am Montagmorgen wieder zur Arbeit müssen.

Und vergessen Sie nicht, daß alle diese Übungen auch ohne Geschlechtsverkehr etwas ganz Besonderes und Wunderbares sein können. Bleiben Sie jetzt ruhig noch bei der sanften Genitalmassage, wenn Sie sich dabei nach wie vor am wohlsten fühlen. Wenn Sie Ihre Fertigkeiten dann ganz sicher beherrschen, wird es immer noch jede Menge Gelegenheiten zum Geschlechtsverkehr geben. Im Moment kommt es in erster Linie darauf an, daß Sie üben, üben, üben...

## 10. Kapitel Ihr erster mehrfacher Orgasmus

Allison und Daniel, von denen Sie zu Beginn dieses Buches gehört haben, schlafen auch an diesem Sonntagvormittag miteinander. Nur fühlen Sie sich jetzt ganz anders als vor einem Monat.
Ihr Liebesspiel begann, als Daniel aus der Dusche kam und von Allison empfangen wurde, die nur in ein großes blauweiß gestreiftes Badetuch gehüllt war, in das sie nun sich *und* Daniel wickelte. Daniel ließ sich nicht zweimal bitten.
Dann gingen Sie miteinander in ihr fürstlich dimensioniertes Bett, wo sie sich nun seit zehn Minuten lieben. Sie sind beide voll auf Touren. Daniel steuert auf einen Orgasmus zu. Er weiß, daß Allison noch fünf Minuten braucht, bis sie zum Höhepunkt kommen kann. Kein Problem!
Was früher für Daniel enorm belastend und für Allison enttäuschend war, ist gegenstandslos geworden. Daniel weiß nun, daß er einen gewaltigen Orgasmus haben kann, ohne danach aufhören zu müssen.
Für Allison ist Daniels Orgasmus höchst erregend, seit sie nicht mehr zu befürchten braucht, daß der Liebesakt damit beendet ist. Seine Fähigkeit, zum Höhepunkt zu kommen und dann weiterzumachen, wirkt auf sie enorm aufreizend.
Nach dem ersten Orgasmus behält Daniel seine Erektion und kann weiterhin stoßen, bis Allison ebenfalls zum Höhepunkt kommt. Dies geschieht viel früher als erwartet - so sehr bringt er sie auf Touren. Daniel könnte noch zwanzig Minuten weitermachen, doch das Schlagen der Standuhr in der Diele erinnert ihn daran, daß sie mit Freunden zum Brunch verabredet sind und sich bald auf den Weg machen sollten. Er entschließt sich also zu seinem zweiten Orgasmus. Diesmal wird er ejakulieren.
Noch vor kurzem kannte Daniel - genau wie Sie - nur eine einzige Art des Höhepunkts: den einfachen Orgasmus mit Ejakulation. Nun ist das anders. Inzwischen weiß er:

- Orgasmus und Ejakulation bilden keine Einheit. Es sind zwei verschiedene Phänomene, die man unabhängig voneinander genießen kann.
- Ein Orgasmus ohne Ejakulation steht einem konventionellen Orgasmus in nichts nach - oder ist sogar besser.
- Nach einem Orgasmus ohne Ejakulation behält man die Erektion und kann den Liebesakt fortsetzen.
- Es ist möglich, nach dem Orgasmus bald einen zweiten, ja einen dritten und vierten zu haben - ob man nun bei einem oder bei allen ejakuliert.

Daniel weiß das inzwischen alles aus Erfahrung. Es ist nun an der Zeit, daß auch Sie sich diese Möglichkeiten erschließen.
Sie sind nun im Begriff, Ihren ersten mehrfachen Orgasmus zu haben. Seien Sie auf allerhand gefaßt. Sie werden wohl nie mehr ganz der alte sein. Durch harte Arbeit haben Sie viel erreicht. Sie haben weiche Muskeln gestählt, subtilste physiologische Nuancen in den Griff bekommen, schwierigste Gipfel bezwungen und Plateaus bewältigt. Sämtliche Herausforderungen haben Sie bestanden, und vermutlich hat es auch ziemlich viel Spaß gemacht.
In diesem Kapitel bringe ich Ihnen nun endlich die Techniken bei, mit deren Hilfe Sie sich aus einem sanftmütigen orgasmischen Mann in einen multiorgasmi-schen *Superman* verwandeln werden. Sofern Sie meine Anweisungen genau befolgt und Ihre Hausaufgaben gründlich gemacht haben, wird dies nicht schwierig sein - und einen schwarzen Umhang brauchen Sie auch nicht. Sie haben es durchaus nicht nötig, Ihre Identität zu verbergen. Enthusiasmus und ein bißchen harte Arbeit genügen, um in den Kreis der *Supermen* aufgenommen zu werden.

**Zwei Wege zum Ziel**

Wie Sie demnächst sehen werden, kommt es bei der Trennung von Orgasmus und Ejakulation ganz entscheidend auf den PC-Muskel an. Sollten Sie noch Zweifel an der Stärke dieses Muskels haben, dann gehen Sie jetzt zu den entsprechenden Übungen zurück, um sich die notwendige Kraft anzutrainieren. Sie kommen noch früh genug zum Festschmaus. Der Lohn für Ihre Geduld und Ausdauer wird umwerfend sein. Hat Ihr PC-Muskel hingegen in allen bisherigen Übungen seine Aufgabe zu Ihrer Zufriedenheit erfüllt, sind Sie wahrscheinlich gut auf die letzten Schritte vorbereitet. Tatsächlich führen viele Wege zum mehrfachen Orgasmus. Zwei davon werden Sie in diesem Kapitel kennenlernen. Ich habe sie nicht etwa aufs Geratewohl herausgegriffen, sondern weil ich sie für die beiden zuverlässigsten Methoden halte. Mit ihnen haben meine Kollegen und ich am häufigsten und am liebsten gearbeitet.

Die erste Methode, die Sie erlernen werden, läuft bei uns unter der Bezeichnung >Schnellkurs< und wurde von meinem Lehrer und Kollegen Dr. Michael Riskin entwik-kelt. Es handelt sich dabei sozusagen um die Direttissima zum mehrfachen Orgasmus. Dr. Riskin kann seinen Klienten diese Technik in der Regel in einer einzigen Praxisstunde beibringen - vorausgesetzt, sie haben konsequent die vorbereitende Arbeit erledigt, die in diesem Buch beschrieben wird. Man tritt also als Normalsterblicher in Dr. Riskins Praxis und kommt als multiorgasmi-scher Mann wieder heraus. Eine erstaunliche Leistung. Ich hingegen unterweise meine Klienten in unserer Klinik meist in der zweiten Methode. Ich bin etwas zurückhaltender als manche meiner Kollegen. Man braucht etwas länger, um diese Technik zu erlernen, sei es in der Praxis oder zu Hause. Doch sie führt stets zu eindrucksvollen Resultaten.

In der Klinik necken wir einander gern damit, daß wir die eigenen Methoden zu den besten erklären. Das sorgt für interessanten Gesprächsstoff an der Kaffeemaschine, doch jeder von uns weiß natürlich, daß er nur seine persönliche Meinung vertritt. Entscheidend sind die Präferenzen der einzelnen Patienten. Es läßt sich daher auch nicht sagen, welcher Methode *Sie* den Vorzug geben werden. Jeder Mann ist anders. Für den einen ist dies am besten, für den anderen jenes. In der Klinik konnten wir uns alle von der Wirksamkeit beider Methoden überzeugen. Wir wissen alle, daß beide gut sind. Sie haben in diesem Kapitel die Gelegenheit, beide auszuprobieren und sich für eine zu entscheiden.

**Märchen werden wahr (oder Hase und Igel)**

Ich kenne keine rasantere Art, auf die ein Mann seinen ersten mehrfachen Orgasmus erreichen kann, als mit Dr. Riskins Schnellkurs. Außerdem läßt sich diese Methode ganz leicht erlernen. Wenn es funktioniert, ist es großartig. Doch beachten Sie bitte: Der Schnellkurs eignet sich nicht für jeden Mann. Er bietet eine Art Abkürzung, die nicht immer ans Ziel führt. Die zweite Methode, bei der viel gründlicher vorgegangen wird, ist dagegen ziemlich narrensicher. Man braucht etwas länger, um sie zu erlernen, aber dann läßt der Erfolg nicht auf sich warten.

Wenn der Schnellkurs bei Ihnen nicht funktioniert, brauchen Sie sich dadurch nicht entmutigen zu lassen. Sie müssen nicht fürchten, mit Ihrem Apparat könnte etwas nicht in Ordnung sein oder der mehrfache Orgasmus sei für Sie nie und nimmer zu erreichen. Sie haben einfach nur ein paar Minuten lang etwas Neues ausprobiert, das nicht klappte. Das ist alles. Ich werde zuerst den Schnellkurs mit Ihnen machen, weil das Zeit spart. Wenn es nicht klappen sollte, ist das absolut kein Grund, aufzuhören oder eine Runde auszusetzen oder die Koffer zu packen und auf die Fidschi-Inseln zu fliegen. Beginnen Sie statt dessen bitte sofort mit den Übungen der zweiten Methode. Diese umfangreicheren Techniken zu erlernen ist nicht schwierig, obgleich dieser Lernprozeß mehr Zwischenschritte umfaßt. Sie brauchen nur meinen Anweisungen zu folgen. Es mag ein bißchen länger dauern, bis Sie Ihren ersten mehrfachen Orgasmus haben, aber Sie *werden* ihn haben - und zudem erfahren Sie dabei, was Geduld und Einsatzbereitschaft bewirken können. Wenn Sie dann später einmal Ihren Enkeln vom Hasen und vom Igel erzählen, werden Sie sich wieder daran

erinnern und die Geschichte sehr viel überzeugender vorlesen.

## Bitte nicht schummeln

Für die Übungen dieses Kapitels - lassen Sie mich das ein letztes Mal betonen - ist es unerläßlich, daß Sie über einen starken PC-Muskel verfügen, und daß Sie ihn unter Kontrolle haben.
Ganz besonders gilt dies für den Schnellkurs. Außerdem müssen Sie sich auf Ihre Fähigkeit verlassen können, bei sehr hohen Erregungsgraden Gipfelpunkte zu setzen und Plateaus zu bilden.
Ich kann gut verstehen, daß Sie endlich die Früchte Ihrer Bemühungen ernten wollen, und ich beglückwünsche Sie zu Ihrem Enthusiasmus. Es ist zweifellos schwierig, *nicht* draufloszustürmen, wenn das Nirwana winkt, doch auch hier gilt: Übertriebene Eile kann den Sex ruinieren. Mein Großvater pflegte zu sagen: »Wenn zuwenig Luft in den Reifen ist, kommt man mit dem Bus nicht so leicht ins Nirwana.« (Vermutlich können Sie sich vorstellen, warum er und meine Großmutter so gut miteinander ausgekommen sind.) Bitte kontrollieren Sie jetzt gleich >Ihre Reifen<. Überprüfen Sie, ob Sie das Übungsprogramm bis zu diesem Punkt auch wirklich sorgfältig erfüllt haben. Seien Sie ehrlich zu sich. Wenn Sie auch nur die geringsten Zweifel hegen, Sie könnten nicht gründlich genug gewesen sein, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um zu früheren Übungen zurückzukehren.
Die einzige Abkürzung, die dieses Buch zuläßt, folgt jetzt. Sollten Sie dagegen eine der früheren Übungen ein bißchen abgekürzt haben, werden Sie sehr frustriert sein, wenn Sie die folgenden Übungen in Angriff nehmen. Den mehrfachen männlichen Orgasmus zu erreichen ist nicht schwer, wenn man die nötige Arbeit investiert. Tut man dies nicht, bleibt er in der Regel aus.

## Der Knalleffekt

Die Übungen 13 und 14 wurden von Michael Riskin bei seiner Arbeit mit Hunderten von Männern am *Riskin-Banker Psychotherapy Center* entwickelt. Er hat viele Jahre darauf verwendet, seine Techniken zu verfeinern und zu perfektionieren, und ich schätze mich glücklich, sie Ihnen hier präsentieren zu können. Selbst wenn diese Methode bei Ihnen nicht funktionieren sollte, macht es doch Spaß, sie auszuprobieren. Übung 13 wird mit Partnerin gemacht, Übung 14 allein.

## Übung 13: Doktor Riskins Bewegungsmagie (mit Partnerin)

Sie liegen auf dem Rücken. Ihre Partnerin beginnt mit den Händen oder dem Mund eine sanfte Genitalmassage. Lassen Sie Ihre Erregung langsam ansteigen. Zunächst werden Sie auf Stufe 4 einen Gipfelpunkt setzen. Teilen Sie es Ihrer Partnerin mit, wenn Sie diese Stufe erreichen, damit sie mit der Stimulierung aufhört. Verwenden Sie auch den PC-Muskel zur Steuerung Ihrer Erregung und lassen Sie sich um zwei Stufen absinken.
Bitten Sie Ihre Partnerin, die Stimulierung wieder aufzunehmen. Wenn Sie die Stufe 5 erreichen, geben Sie ihr Bescheid, damit sie die Stimulierung wieder unterbricht und Sie zwei Stufen absinken läßt. Als nächstes kommt die Stufe 6. Jeder Gipfelpunkt dürfte circa drei bis fünf Minuten in Anspruch nehmen. Ist Ihnen das zu kurz, können Sie mit Hilfe der Techniken, die wir im letzten Kapitel geübt haben, die Gipfel zu Plateaus ausdehnen.
Nehmen Sie nun die Stellung für den Geschlechtsverkehr ein, die ich Ihnen gezeigt habe. Bestimmt sind Sie inzwischen ziemlich stark erregt. Wahrscheinlich haben Sie eine partielle oder volle Erektion.
Führen Sie den Penis ein und beginnen Sie langsam zu stoßen. Sie sollten langsam und tief atmen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Empfindungen und auf jeden Stoß. Auch Ihre Partnerin sollte sich auf die eigenen Empfindungen und das Stoßen konzentrieren.

*Problempunkt:* Sie müssen *beide* ganz bei der Sache sein. Wenn Ihre Partnerin die Risse in der Zimmerdecke zählt, wird der Zweck dieser Übungen verfehlt. Machen Sie die Partnerübungen nur dann, wenn Sie beide wirklich davon angetan sind. Wollen Sie üben, Ihre Partnerin aber nicht, dann machen Sie die Solo-Übung.

Steuern Sie nun einen Gipfelpunkt auf Stufe 7 an. Sobald Sie diese Stufe erreicht haben, stoßen Sie nicht mehr und lassen Ihre Erregung zwei Stufen absinken. Bleiben Sie im Hier und Jetzt. Beginnen Sie erneut zu stoßen. Setzen Sie auf Stufe 8 einen Gipfelpunkt und lassen Sie Ihren Erregungsgrad erneut zurückgehen. Gehen Sie auf Stufe 9 und warten Sie auch diesmal, bis Sie um zwei Grade abgesunken sind. Falls Sie sich länger damit beschäftigen möchten, können sie die Gipfelpunkte zu Plateaus ausdehnen.

Nun kommt der schwierige Teil. Sie fangen wieder an zu stoßen und gehen über die Stufe 9 hinaus, und zwar bis zu Ihrem >Punkt der Unvermeidlichkeit< - also bis zu dem Punkt, wo es für Sie klar ist, daß es auf jeden Fall zur Ejakulation kommt.

*Sobald Sie diesen Punkt erreichen, spannen Sie zehn Sekunden lang den PC-Muskel an, so fest Sie nur können, öffnen die Augen und holen einmal ganz tief Luft. Dabei fahren Sie ohne Unterbrechung mit dem Stoßen fort. Nicht aufhören!*

*Problempunkt:* Die meisten Leute schließen instinktiv die Augen, wenn sie sich dem Orgasmus nähern. Unsere Technik funktioniert aber nur unter der Bedingung, daß Ihre Augen offen sind, während Sie den PC-Muskel anspannen. Warum das so ist, weiß ich nicht. Ich weiß nur, daß es mit geschlossenen Augen nicht geht. Dieser Punkt wird bei dieser Übung am häufigsten vergessen.

Wenn Sie das alles gleichzeitig ausführen können, erreichen Sie genau in diesem Moment den Orgasmus. Ihr Herz pocht heftig, Sie schwitzen, Ihre Muskeln kontrahieren. Kurz: Sie haben sämtliche Empfindungen eines partiellen, wenn nicht eines vollen Orgasmus. *Aber Sie ejakulieren nicht.* Ihr PC-Muskel unterbindet die Ejakulation, aber nicht den Orgasmus.

Werden Sie nach diesem partiellen oder vollen Orgasmus langsamer. Entspannen Sie sich einige Sekunden lang - Sie haben es verdient. Sie können weiterhin stoßen, aber nicht heftig, sondern ganz leicht und lok-ker - begleitet von langsamen Atemzügen.

Vermutlich staunen Sie nun darüber, daß Sie soeben einen Orgasmus hatten und weiterhin stoßen. Auch Ihre Partnerin dürfte davon tief beeindruckt sein. Klopfen Sie einander auf die Schulter oder wohin Sie sonst gerne klopfen möchten. Aber denken Sie daran, daß wir noch nicht fertig sind. Die zweite Runde fängt erst an.

Sobald Sie Ihre Atmung wieder unter Kontrolle haben, geht es wieder nach oben. Erhöhen Sie allmählich das Tempo Ihrer Stöße. Bleiben Sie konzentriert. Lassen Sie Ihren Erregungsgrad erneut ansteigen. Wenn Sie wollen, können Sie auch wieder Gipfelpunkte oder Plateaus bilden. Oder aber Sie ziehen es vor, diesmal direkt auf den Höhepunkt zuzusteuern. (Bitte beachten Sie, daß Sie im Augenblick nur lernen, bei *einem* Liebesakt *zwei* Orgasmen zu haben. In Kapitel 11 erfahren Sie dann Näheres über die Ausdehnung der Zeit zwischen den Orgasmen, über mehr als zwei Höhepunkte und dergleichen mehr).

Lassen Sie diesmal den Dingen einfach ihren Lauf, wenn Sie merken, daß der Orgasmus bevorsteht. Versuchen Sie nicht, die Ejakulation zu stoppen. Sie haben für heute genug geleistet. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Empfindungen und haben Sie Ihren zweiten Höhepunkt - Ejakulation Inbegriffen. Nun können Sie sich selbst und Ihrer Partnerin wirklich gratulieren. *Sie hatten soeben Ihren ersten mehrfachen Orgasmus.*

Ich habe den Verdacht, die Methode des Schnellkurses eignet sich nicht für alle Männer, weil dabei so viele Einzelaspekte miteinander koordiniert werden müssen -ganz besonders in dem Moment, wo man den PC-Muskel anspannen, tief Luft holen, die Augen aufmachen und weiterhin stoßen muß.

Reichlich viel auf einmal. Klavierunterricht ist ein Klacks dagegen.
Positiv ist hingegen zu vermerken, daß die Frau dem Mann hierbei sehr viel helfen kann. Indem sie sich an sein jeweiliges Tempo anpaßt, kann sie seine Bewegungen durch ihre eigenen unterstützen. Wenn sie mit ihm tief Luft holen, ist dies sehr hilfreich. Fährt sie mit ihren Bewegungen fort, wird er kaum vergessen, daß auch er sich weiterhin bewegen soll. Öffnet sie die Augen und sieht, daß seine geschlossen sind, kann sie ihm das sagen.

**Anderthalb Orgasmen sind besser als einer**

Es gibt Männer, die gleich beim ersten Versuch mit der Methode des Schnellkurses einen doppelten Orgasmus haben. Andere kommen mit dieser Technik überhaupt nicht zurecht. Zwischen diesen beiden Polen gibt es ein breites Spektrum, in das die meisten Männer fallen. Bei ihnen führen die ersten Versuche mit dieser Methode zu unerwarteten Resultaten.
Unabhängig davon, ob Sie den Schnellkurs machen oder die vorsichtigere Methode wählen, die ich Ihnen demnächst beibringen werde, dürften sich zunächst einmal recht ungewohnte Reaktionen einstellen, bevor Sie Ihren ersten richtigen mehrfachen Orgasmus erleben.

- Vielleicht haben Sie das Gefühl, daß Ihnen ein Orgasmus entgangen ist.
- Oder Sie haben einen nicht sonderlich eindrucksvollen, unvollständigen Orgasmus.
- Oder auf den ersten Höhepunkt folgt nur noch eine teilweise Ejakulation ohne Orgasmus.

Dabei handelt es sich durchweg um völlig normale Erscheinungen. Absolut kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil, all diese scheinbar seltsamen physiologischen Erscheinungen sind deutliche Zeichen dafür, daß Sie auf dem Weg zum vollen mehrfachen Orgasmus vorankommen. Haben Sie genau zugehört? Das sind keine schlechten, sondern *gute* Zeichen. Die meisten Männer, die den mehrfachen Orgasmus erlernen, haben mindestens eine dieser ungewöhnlichen Reaktionen, bevor es >klick< macht. Das gehört schlicht und einfach zum Lernprozeß. Würde man nicht damit rechnen, könnte man es ein bißchen mit der Angst zu tun bekommen. Wenn man hingegen darauf vorbereitet ist, kann man sich durch solche Reaktionen nur bestärkt fühlen.
Sagen Sie den Termin beim Urologen also wieder ab und machen Sie sich wieder an die Arbeit. Ihr erster *voller* mehrfacher Orgasmus ist nicht mehr weit.

**Lampenfieber vor der Premiere?**

Der erste mehrfache Orgasmus ist eine ganz große Sache. Manche Männer wollen unbedingt jeden Moment dieser Erfahrung mit der Partnerin teilen, andere hingegen verspüren eine gewisse Nervosität und möchten die Technik lieber schon recht gut beherrschen, wenn sie Ihren multi-orgasmischen Einstand geben. Wie die meisten Übungen in diesem Buch kann man auch den Schnellkurs mit oder ohne Partnerin machen. Es bleibt Ihnen und Ihrer Partnerin überlassen, ob Ihr erster mehrfacher Orgasmus ein ganz persönliches Erlebnis oder ein Ereignis für zwei werden soll. (Vom Verkauf der Übertragungsrechte an einen Fernsehsender muß ich hingegen dringend abraten.)
Falls Sie der Gedanke an den ersten mehrfachen Orgasmus etwas nervös macht, zeigt Ihnen die Übung 14, wie Sie den Schnellkurs ohne Partnerin machen können. Wenn Sie dann allein einige mehrfache Orgasmen erreicht haben und sich sicherer fühlen, können Sie mit Ihrer Partnerin zur Übung 13 zurückkehren.
Wenn Ihre Partnerin von Anfang an mit von der Partie ist, möchten Sie vielleicht trotzdem hin und wieder allein üben. So machen es jedenfalls viele Männer. Manche wollen auf die Solo-Übung nicht verzichten. Das ist jedoch kein Zeichen für mangelnde Zuneigung zu Ihrer Partnerin. Es bedeutet einfach nur, daß Sie gleich ausgezeichnete Ergebnisse vorweisen wollen. Vor kurzem sagte ein Klient zu mir: »Die Solo-Übungen haben sehr viel dazu beigetragen, daß ich meine Reaktionen jetzt in allen

Nuancen kenne. Ich habe alles sehr gut im Griff. Ich glaube, das wäre sehr viel schwieriger gewesen, wenn ich immer nur mit meiner Partnerin geübt hätte.« Wie immer können Sie und Ihre Partnerin sich selber zwischen den beiden Möglichkeiten entscheiden. >Richtig< oder >falsch< gibt es dabei nicht.

**Übung 14: Ein-Mann-Mission zum Mars (solo)**

Die Übung beginnt mit Gipfelpunkten. Sparen Sie nicht an Gleitmittel und streichen Sie über Ihren Penis. Sie spüren, wie Ihr Erregungsgrad steigt. Steuern Sie zunächst die Stufe 4 an und setzen Sie mit Hilfe des PC-Muskels einen Gipfelpunkt (wie Sie es in den Übungen 4 und 5 gelernt haben). Nachdem Sie zwei Erregungsgrade abgesunken sind, intensivieren Sie Ihre Stimulierung und setzen den nächsten Gipfelpunkt auf Stufe 6. Verwenden Sie hierzu wieder den PC-Muskel. Nun kommt die Stufe 8 und dann die Stufe 9. Lassen Sie sich viel Zeit. Es sollte 15 bis 20 Minuten dauern, bis Sie diese ersten vier Gipfelpunkte >erklommen< haben. (Falls Sie sich noch länger damit beschäftigen wollen, können Sie versuchen, jeden dieser Gipfelpunkte zu einem Plateau auszudehnen.)

Und nun werden Sie Ihre Gipfelübungen erst so richtig vorantreiben. Intensivieren Sie Ihre Stimulierung erneut und setzen Sie einen Gipfelpunkt bei 9,5. Setzen Sie den PC-Muskel ein, um ein weiteres Ansteigen der Erregung zu verhindern. Das funktioniert, wenn Sie Ihren Körper richtig unter Kontrolle haben. Sie sind nun schon beinahe ganz oben, und die Versuchung, den Dingen Ihren Lauf zu lassen und einen Höhepunkt zu haben, ist ungeheuer groß. Halten Sie sich zurück, wenn es Ihnen irgend möglich ist. Es dauert nun nicht mehr lange.

Ihr letzter Gipfelpunkt wird mit dem Punkt der Unvermeidlichkeit zusammenfallen, also mit dem Moment, in dem der Orgasmus nicht mehr aufzuhalten ist. Ein wahrer Tanz auf dem Vulkan. Der schwierigste Gipfel, den Sie je erklimmen werden.

Ihre Konzentration muß ganz auf den eigenen Körper gerichtet sein. Sie streichen intensiv über Ihren Penis und steuern direkt auf die Ejakulation zu. Doch genau in dem Augenblick, wo Sie Ihren Punkt der Unvermeidlichkeit erreichen - keine Sekunde später, sondern exakt in diesem Moment -, spannen Sie mit aller Kraft den PC-Muskel an. Streichen Sie weiterhin genauso schnell wie bisher über den Penis. Holen Sie einmal ganz tief Luft. Ihre Augen müssen offen sein. Halten Sie den PC-Muskel circa zehn Sekunden lang angespannt, so fest Sie nur können.

Jaaa... Allein schon das Beschreiben ist eine Strapaze. Wenn Sie aber alle diese Handlungen direkt auf dem Punkt der Unvermeidlichkeit zu leisten vermögen, dann kommen Sie - sofern Sie den PC-Muskel lange und fest genug angespannt haben - zum Orgasmus, ohne zu *ejakulieren.*

*Problempunkt: Es* mag albern klingen, doch genau in dem Moment, wo Sie den PC-Muskel anspannen, müssen Sie unbedingt die Augen aufmachen. Sonst funktioniert die Technik nicht. Aber eigentlich sollten Sie das große Ereignis ohnehin mit offenen Augen erleben.

Holen Sie noch einmal tief Luft. Verlangsamen Sie Ihre Stimulierung und lassen Sie den Erregungsgrad auf die Stufe 8 oder 7 absinken. An diesem Punkt werden Sie sehr erschöpft sein und vermutlich ordentlich schwitzen.

Doch Sie sind dem mehrfachen Orgasmus jetzt schon ganz nahe.

Nachdem Sie sich einen Augenblick >ausgeruht< haben, intensivieren Sie die Stimulierung von neuem. Lassen Sie Ihren Erregungsgrad ansteigen. Dieses Mal lassen Sie den Dingen Ihren Lauf. Sie spannen weder den PC-Muskel an, noch verlangsamen Sie Ihre Stimulierung. Diesmal haben Sie nichts anderes im Sinn, als einen vollen Höhepunkt - Ejakulation inklusive. Und das, mein Freund, war ein mehrfacher Orgasmus.

Ich habe es bereits gesagt, doch ich muß es hier wiederholen: Bei Ihren ersten Versuchen können die verschiedensten ungewohnten Reaktionen auftreten - etwa ein unvollständiger oder ein >übersprungener< Orgasmus. Derartige Empfindungen mögen Ihnen nicht ganz normal erscheinen, und doch sind sie sogar sehr normal; Sie brauchen sich keinerlei Sorgen zu machen. Es sind ermutigende Zeichen dafür, daß Ihr Körper dabei ist, sich etwas Neues anzueignen.

Nur noch eins: Vergessen Sie nicht, daß diese Technik sich nicht für jeden Mann eignet. Es ist nicht einfach, genau auf dem Punkt der Unvermeidlichkeit so viele verschiedene Dinge zu koordinieren. Gelingt es nicht, ist das Ergebnis wahrscheinlich nicht gerade überwältigend. Nur keine Aufregung. Im Gegenteil: Volle Kraft voraus! Zur nächsten Übung, die zwar, wie schon gesagt, mit etwas mehr Arbeit verbunden, dafür aber viel narrensicherer ist.

## Im Dreischritt auf eine höhere Bewußtseinsebene

Wenn ich Männern den mehrfachen Orgasmus beibringe, neige ich zu einer weniger forschen Gangart. Als Frau widerstrebt es mir, irgendwelche Prognosen darüber anzustellen, was der durchschnittliche Mann mit seinem Apparat leisten kann und was nicht. Die vorsichtigere Methode trägt der Tatsache Rechnung, daß es zwischen den Männern vielfältige Unterschiede gibt. Daher bin ich sehr zuversichtlich, daß sie auch bei Ihnen funktionieren wird. Wäre ich Musiklehrerin, würde ich vermutlich alle meine Schüler zunächst in die klassische Musiktheorie und -praxis einführen, um ein festes Fundament zu legen, auf das man sich später jederzeit stützen kann. Auch wenn das zu Beginn vielleicht weniger Spaß macht.
Wenn ich diese umfangreichere Technik einem Mann in meiner Praxis beibringen, dauert das in der Regel drei Sitzungen. Man könnte von einem >Dreischritt< sprechen. In der ersten Sitzung wird das Bewußtsein für die feineren Nuancen der Ejakulation geschärft. Dabei dienen zwei Übungen als Lernhilfe. In der zweiten Sitzung führe ich die Übungen ein, die zum mehrfachen Orgasmus führen. In der dritten Sitzung wird dann das Timing und die Durchführung geübt. Wir werden es nun genau gleich machen, doch statt dreimal in die Praxis zu kommen, können Sie alles ganz bequem zu Hause lernen. In diesem Kapitel stelle ich Ihnen die ersten beiden Schritte vor, den dritten dann in Kapitel 11.

## 1. Schritt: Ejakulationsunterricht

Wieviel wissen Sie schon über Ihre Ejakulation? Ist Ihnen beispielsweise bekannt, daß die Ejakulation in zwei Phasen abläuft: der Ausschüttungs- und der Ausspritzungsphase?
In der Ausschüttungsphase der Ejakulation beginnen Muskeln in der Nähe der Prostata sich rhythmisch zu kontrahieren; Samen bewegt sich durch den Samenleiter und sammelt sich auf dem Samenhügel in der Harnröhre. In der Ausspritzungsphase wird der Samen dann durch rhythmische Kontraktionen des PC-Muskels durch den Harn-Samen-Leiter aus dem Penis hinausbefördert.
Nun ist das zwar alles hochinteressant, aber ich glaube, ein weniger wissenschaftlicher Zugang eignet sich für uns besser. Beginnen wir also mit der Vorstellung der Akteure.
Da wäre zunächst einmal der Samenleiter, eine Art Samenautobahn, die durch zwei Röhren Samen vom Hoden in den Penis befördert. Dann haben wir hier die Prostata, die direkt unterhalb der Harnblase die Harnröhre umschließt. Die Prostata steuert einen Bestandteil zur Samenflüssigkeit bei - wenn Sie Glück haben, ist das alles, was Sie jemals über die Prostata zu wissen brauchen. Der Harn-Samen-Leiter schließlich ist eine kleine Röhre, die sich von der Harnblase bis zur Penisspitze erstreckt und sowohl den Harn als auch den Samen nach draußen befördert. Ist es damit etwas klarer geworden? Ganz deutlich wird es, wenn Sie sich die Zeichnung am Anhang 2 anschauen.
Kommen wir noch einmal zu den zwei Phasen. Kurz gesagt, es passiert folgendes: In der Ausschüttungsphase macht sich der Samen aus den Hoden und der Prostata auf die Reise zur Wurzel des Penis. In der Ausspritzungsphase übernimmt ein alter Bekannter von Ihnen, der PC-Muskel, den Transport und stößt den Samen durch den Penis nach draußen. In der ersten Phase wird die Kanone geladen, in der zweiten wird sie abgefeuert. So einfach ist das.
Der gesamte Ejakulationsvorgang (Ausschüttung und Ausspritzung) dauert etwa zwei Sekunden. Lassen Sie das einen Augenblick auf sich wirken. Was haben Sie für diese zwei Sekunden nicht

schon alles unternommen. Denken Sie an die Gedichte, die Sie geschrieben, die Blumengeschäfte, die Sie frequentiert, die Geschichten, die Sie sich ausgedacht haben... Die Natur ist wirklich ganz erstaunlich.

Und warum müssen Sie das alles wissen ? Bestimmt nicht, weil ich möchte, daß Sie sich albern vorkommen. Vielmehr kann man nur dann die Kontrolle über seinen Körper erlangen, wenn man Zeitpunkt und Ablauf der Ejakulation ganz genau kennt. Für die meisten Männer stellen die Kontraktionen des PC-Muskels während der Ausspritzung einen unwillkürlichen Vorgang dar. Sobald Sie es jedoch erlernt haben, Ihren PC-Muskel zu kontrollieren, können Sie die Ejakulation ganz bewußt unterbinden oder hinausschieben - und dennoch einen vollen Orgasmus mit heftig pochendem Herzen, Muskelkontraktionen und jenem unglaublichen Gefühl der Befreiung haben. Wenn Sie wissen, worin der Unterschied zwischen der Ausschüttung und der Ausspritzung liegt, *spüren* Sie diese beiden gesonderten Phasen der Ejakulation auch besser. Die meisten Männer nehmen die Ausspritzungsphase sehr intensiv wahr, während Ihr Gespür für das, was sich davor abspielt, nur wenig ausgeprägt ist. *Sie* brauchen freilich etwas mehr Ejakulationsbewußtsein als der Durchschnittsmann, um in der letzten und wichtigsten Übungsfolge dieses Buches genau im richtigen Augenblick aktiv werden zu können. Deshalb bringe ich meinen Klienten stets die folgenden Techniken bei.

**Übung 15: Doppelschritt (mit Partner)**

Legen Sie sich auf den Rücken und bitten Sie Ihre Partnerin, mit einer sanften Genitalmassage zu beginnen. Setzen Sie einige niedrige Gipfelpunkte, etwa auf den Stufen 4, *5* und 6. Versorgen Sie Ihre Partnerin mit Rückmeldungen, damit sie weiß, wann Sie eher zurückhaltend und wann intensiv stimuliert werden wollen. Nach der Erreichung dieser Gipfelpunkte wechseln Sie die Stellung. Nun legt sich Ihre Partnerin auf den Rücken und streckt die Beine leicht angewinkelt nach oben. Sie führen den Penis ein und beginnen langsam zu stoßen. Lassen Sie sich viel Zeit. Setzen Sie einen Gipfelpunkt auf Stufe 7, um dann Ihren Erregungsgrad wieder sinken zu lassen, dann auf Stufe 8, schließlich auf Stufe 9.

Nun stoßen Sie, bis Sie Ihren Punkt der Unvermeidlichkeit erreichen. Genau in diesem Augenblick hören sowohl Sie als auch Ihre Partnerin mit dem Stoßen auf. Atmen Sie tief durch, öffnen Sie die Augen, richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Genitalien und versuchen Sie zu *spüren*, wie sich der Samen von den Hoden zur Wurzel des Penis und dann durch den Harn-Samen-Leiter bewegt.

Haben Sie gespürt, wie sich der Samen sammelte? Wie der PC-Muskel sich rhythmisch kontrahierte? Wenn Sie rechtzeitig mit den Stößen aufgehört haben, dürften Ihnen die zwei Sekunden der Ejakulation wie 5 bis 10 Sekunden vorgekommen sein.

Die meisten Männer setzen beim Liebesakt Ihre Stöße während des gesamten Orgasmus fort. Sie kämen niemals auf die Idee, daß es irgend etwas bringen könnte aufzuhören. Daher dürfte für die meisten von Ihnen diese Übung eine neuartige Erfahrung darstellen. Viele Männer berichten, daß Sie bei dieser Übung in einen anderen Bewußtseinszustand eintreten. Wenn Ihnen also alles weiträumig und transzendent vorkommt oder wenn Sie das Gefühl haben, sich nicht ganz in Ihrem Körper zu befinden, so ist das völlig normal.

Die Wahrnehmungen Ihrer Partnerin können sehr hilfreich sein. Vielleicht hatte sie das Gefühl, daß das Pulsieren der Ejakulation länger dauerte als sonst. Fragen Sie Ihre Partnerin danach, was sie spürte. Für die meisten Frauen ist diese Übung sehr erregend.

Wenn Sie diese Übung erfolgreich beendet haben, werden Sie ein ganz neues Verständnis der eigenen Ejakulation besitzen. Sie werden feststellen, wieviel Zeit zwischen dem >Punkt der Unvermeidlichkeit< und dem tatsächlichen Beginn der Ausspritzungsphase verstreicht. Zu ein paar Telefongesprächen reicht es vielleicht nicht ganz... aber länger, als Sie dachten, ist die Zeitspanne

allemal. Sie müßten auch spüren, daß Ihnen viel Zeit bleibt, um den PC-Muskel anzuspannen, wenn Sie die Ejakulation vermeiden wollen. Beim Erreichen des Punktes der Unvermeidlichkeit mag es so scheinen, als folge unweigerlich auch die Ejakulation, doch in Wirklichkeit haben Sie viel Zeit, sie zu unterbinden, wenn Sie das wollen.
Durch die Vertrautheit mit dem Ablauf der Ejakulation dürfte Ihnen auch bei höchsten Erregungsintensitäten die Steuerung Ihrer Physiologie leichter fallen. Die Selbstsicherheit, die Sie dadurch erlangen, dürfte jede Neigung zu Panikreaktionen beim zweiten Schritt weitestgehend verhindern. Doch zunächst folgt nun eine Übung, mit der Sie ohne Partnerin Ihr Bewußtsein für die Ejakulation schärfen können.

**Übung 16: Die lange Reise (solo)**

Legen Sie sich auf den Rücken und machen Sie es sich richtig bequem (oder setzen Sie sich in einen bequemen Sessel). Beginnen Sie mit mehreren Gipfelpunkten. Sparen Sie nicht an Gleitmittel. Streichen Sie über Ihren Pe-nis und lassen Sie Ihre Erregung ansteigen. Setzen Sie einen Gipfelpunkt auf Stufe 4 und lassen Sie Ihren Erregungsgrad wieder um zwei Stufen sinken. Nun kommt die Stufe 6. Lassen Sie sich viel Zeit. Auf jeden Gipfelpunkt sollten Sie mindestens drei Minuten verwenden. Steuern Sie jetzt die Stufe 8 an. Lassen Sie Ihren Erregungsgrad erneut um zwei Stufen absinken, bevor Sie die Stimulierung wieder intensivieren. Setzen Sie nun einen Gipfelpunkt auf der Stufe 9. Vergessen Sie nicht, tief durchzuatmen, wenn Sie die Erregung wieder absinken lassen. Intensivieren Sie die Stimulierung und lassen Sie die Erregung bei zum Punkt der Unvermeidlichkeit ansteigen. Streichen Sie nun nicht mehr über den Penis. Öffnen Sie die Augen und richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihre Genitalien. Atmen Sie während der Eja-kulation tief und regelmäßig. Spüren Sie, wie sich der Samen an der Wurzel Ihres Penis sammelt? Wie der PC-Muskel mit seinen rhythmischen Kontraktionen beginnt? Wie der Samen durch Ihren Penis strömt? Wenn Sie im richtigen Augenblick mit der Stimulierung aufgehört haben, dürften Ihnen die zwei Sekunden der Ejakulation so vorkommen, als wären es 5 bis 10 Sekunden. Wie bei der letzten Übung gilt auch hier, daß man häufig das Gefühl einer großen Weiträumigkeit oder Bewußtseinsveränderung hat.

**Zweiter Schritt: Die Schlüssel zum Königreich**

Nachdem Sie jetzt ein gediegenes >Ejakulationsbewußtsein< entwickelt haben, kommen wir allmählich zum Finale. Ich gebe den beiden folgenden Übungen den Vorzug vor allen anderen Methoden, mit denen sich Männern der mehrfache Orgasmus beibringen läßt. Wenn Sie den Schnellkurs problematisch oder ungeeignet fanden, dann sind Sie hier richtig. Ich bin sehr angetan von diesen Übungen und der Art, wie meine Klienten darauf ansprechen. Mir ist noch kein Mann begegnet, der meine Begeisterung nicht geteilt hätte, sofern er alle meine Anweisungen und Anregungen befolgte.
Die Übung 17 ist für Sie und Ihre Partnerin gedacht, die Übung 18 für Sie allein. Sie haben lange und hart gearbeitet, um bis zu diesem Punkt vorzudringen. Nun erwartet Sie eine ganz neuartige Welt. Ihre geheimsten Phantasien werden wahr. Bald werden Sie die Schlüssel zum Königreich in Händen halten. Aber vermutlich wollen Sie keine Phrasen hören. Machen wir uns lieber an die Arbeit.

**Übung 17: Steiler Höhenflug (mit Partner)**

Sie brauchen eine volle Stunde für diese Übung. Wenn es überhaupt eine Übung gibt, die keinerlei Hast verträgt, dann diese. Der Mann legt sich auf den Rücken und bekommt von seiner Partnerin eine sanfte Genitalmassage. Konzentrieren Sie sich darauf, wie gut sich das anfühlt, und lassen Sie Ihre Erregung ansteigen. Ihre Partnerin sollte sich darauf konzentrieren, welch sinnliche Qualitäten es für sie hat, über Ihren Penis zu streichen.

Setzen Sie einen Gipfelpunkt auf der Stufe 4 und lassen Sie Ihre Erregung wieder um zwei Grade absinken. Lassen Sie sich viel Zeit. Sie sollten beide alle Ihre Empfindungen genießen. Gehen Sie auf die Stufe 5 und lassen Sie Ihren Erregungsgrad erneut sinken. Nun kommt die Stufe 6. Jeder Gipfelpunkt sollte mindestens drei Minuten beanspruchen. Wenn Ihre Erregung wieder etwas unter die Stufe 6 abgesunken ist, können Sie die Stellung wechseln.

Ihre Partnerin legt sich auf den Rücken und streckt die Beine mit angewinkelten Knien nach oben. Sie knien sich so auf das Bett, daß der größte Teil Ihres Gewichts auf den Beinen ruht. Die Gipfelpunkte, die Sie setzen werden, während Sie mit Ihrer Partnerin Geschlechtsverkehr haben, sind von ganz anderer Qualität als alle bisherigen. Sie werden kräftig stoßen und eine Reihe von schnellen, intensiven Gipfelpunkten setzen, wobei Sie Ihren PC-Muskel immer wieder auf ganz konzentrierte Weise kraftvoll anspannen müssen. Diesmal wird nicht viel Zeit zwischen den einzelnen Gipfelpunkten liegen. Es handelt sich um eine sehr intensive Spurt-Übung.

Führen Sie den Penis ein, und stoßen Sie zunächst langsam. Steigern Sie dann schnell das Tempo. Stoßen Sie, so fest Sie können. Wenn Sie die Stufe 8 erreichen, hören Sie auf und spannen den PC-Muskel ganz fest an. Auch Ihre Partnerin sollte sich nicht mehr bewegen. Holen Sie einmal ganz tief Luft und öffnen Sie die Augen. Lassen Sie Ihren Erregungsgrad um eine Stufe sinken.

*Problempunkt:* Diese Übung funktioniert am besten, wenn Ihre Partnerin eine ähnliche Erfahrung macht wie Sie selbst. Sie soll Ihnen nichts vorspielen. Doch wenn sie die Übung genauso intensiv erlebt wie Sie selbst, sollte sie diesem Umstand durchaus Ausdruck verleihen. Dabei gibt es nur einen Haken: Sobald Sie aufhören zu stoßen, darf auch Ihre Partnerin sich nicht mehr bewegen - und wenn sie noch so sehr weitermachen möchte.

Beginnen Sie wieder leicht und entspannt zu stoßen, wenn Sie um eine Stufe abgesunken sind. Versuchen Sie den Eintrittswinkel leicht zu verändern, so daß Ihr Penis in der Vagina etwas weiter nach oben zeigt. Sobald Sie genug Energie mobilisiert haben, beginnen Sie möglichst schnell und kräftig zu stoßen. Wenn Sie die Stufe 8,5 erreichen, hören Sie auf und spannen den PC-Muskel ganz fest an. Auch Ihre Partnerin darf sich nicht mehr bewegen. Holen Sie einmal ganz tief Luft und öffnen Sie die Augen. Lassen Sie Ihre Erregung wieder um einen Grad sinken.

Sobald Sie wieder bei Kräften sind, setzen Sie zu Ihrem nächsten Spurt an. Versuchen Sie, den Penis diesmal noch etwas höher zu stellen, und stoßen Sie möglichst kräftig und schnell, bis Sie die Stufe 9 erreichen. Dann hören Sie auf und spannen den PC-Muskel an, so fest Sie nur können. Auch Ihre Partnerin sollte sich nicht mehr bewegen. Holen Sie einmal ganz tief Luft und öffnen Sie die Augen. Warten Sie, bis Sie um einen Grad abgesunken sind.

Und nun kommt der interessanteste Teil. Stellen Sie den Penis noch steiler. Am Schluß dieser Übung wird er beinahe in einem 90-Grad-Winkel eindringen! Kann es losgehen? Diesmal bringen Sie sich durch Ihre Stöße auf die Stufe 9,5, um dann aufzuhören und den PC-Muskel anzuspannen. Denken Sie daran: Je höher der Erregungsgrad, desto fester müssen Sie die Bremse anziehen und desto tiefer müssen Sie Luft holen.

Lassen Sie Ihre Erregung um einen Grad sinken und sammeln Sie neue Kräfte. Fertig? Nun peilen Sie die Stufe 9,75 an! Ihr Penis zeigt noch steiler nach oben als beim letztenmal. Stoßen Sie möglichst schnell, bis Sie Ihren Gipfelpunkt erreichen. Hören Sie auf; spannen Sie den PC-Muskel, so fest Sie nur können; holen Sie ganz, ganz tief Luft und öffnen Sie die Augen. Ihre Partnerin sollte genau im selben Augenblick wie Sie aufhören, sich zu bewegen. In diesem Stadium könnte jede zusätzliche Bewegung dazu führen, daß Sie ejakulieren, bevor Sie es wollen.

Ihren letzten Gipfelpunkt legen Sie auf die Stufe 9,9, direkt auf den Punkt der Unvermeidlichkeit. Das ist die eigentliche Herausforderung. Doch nur keine Panik. Denken Sie daran, wieviel Zeit Ihnen zwischen dem Punkt der Unvermeidbarkeit und der Ausspritzungsphase der Ejakulation bleibt.

Ihr Penis sollte nun so steil wie möglich nach oben zeigen. Spurten Sie los. Stoßen Sie so schnell und kräftig, wie Sie können, bis Sie den Punkt der Unvermeidlichkeit erreichen. *Nun nicht mehr stoßen! Spannen Sie den PC-Muskel an. Bieten Sie all Ihre Kräfte auf! Holen Sie einmal ungeheuer tief Luft. Öffnen Sie die Augen.* Versuchen Sie den PC-Muskel 5 bis 10 Sekunden in voller Stärke gespannt zu

halten.
Und nun müßten Sie zum Orgasmus kommen: Heftiger Herzschlag, Muskelkontraktionen, Schweiß - doch keine Ejakulation! Ihr erster Orgasmus ohne Ejakulation.
Nun können Sie sich etwas ausruhen - während Sie ganz langsam und leicht stoßen, damit Sie Ihre Erektion behalten. Überhäufen Sie Ihre Partnerin mit Küssen, um Ihr zu sagen, wie wunderbar Sie war. Doch vergessen Sie nicht, es ist noch nicht vorbei. Die zweite Runde fängt erst an.

*Problempunkt:* Nach dem ersten Orgasmus könnte Ihre Erektion zunächst nachlassen. Auf einer von 1 bis 10 reichenden >Härteskala< kann sie bis zur Marke 5 fallen. Deshalb ist es wichtig, daß Sie möglichst bald wieder zu stoßen beginnen, um wieder auf Touren zu kommen.

Wenn Sie sich beide erholt haben und wieder startbereit sind, gehen Sie in die Zielgerade. Intensivieren Sie Ihre Stöße. Lassen Sie ihre Erregung ansteigen. Lassen Sie diesmal den Dingen Ihren Lauf. Stoßen Sie immer weiter. Überschreiten Sie die Stufen 8 und 9. Gehen Sie am Punkt der Unvermeidlichkeit vorbei ins Ziel, und haben Sie einen vollen, traumhaften Orgasmus - mit Ejakulation und großer Orchesterbegleitung. Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem ersten mehrfachen Orgasmus! Sie haben es aber auch wirklich verdient.
Diese Übung nennt sich >Steiler Höhenflug<, weil sie mich daran erinnert, wie Flugzeuge vom John Wayne International Airport bei Los Angeles abheben. Zur Verminderung der Lärmbelästigung zieht der Pilot die Maschine steil nach oben und beschleunigt stark, um dann die Triebwerke abzustellen. Bei Ihrem Gipfelpunkt auf der Stufe 9,9 sollten Sie sich ganz ähnlich vorkommen. Ihr Penis zeigt so steil wie möglich nach oben, Sie stoßen, so schnell Sie können, um dann mit ihrem PC-Muskel >die Triebwerke abzustellen< Sehen Sie die Analogie?
Noch ein weiteres Bild hilft meinen Klienten beim Erlernen dieser Übung. Stellen Sie sich vor, Sie laufen so schnell wie möglich einen Berg hinauf, bis Sie zu einem Schild kommen, auf dem >Stufe 8< steht. Sie ziehen die Bremse an und schöpfen Atem. Dabei rutschen Sie langsam bis zum Schild mit der Aufschrift >Stufe y< zurück. Sobald Sie auf der Höhe dieses Schildes sind, sprinten Sie wieder los - diesmal bis zum Schild >8,5<. Wieder ziehen Sie die Bremse an und schöpfen Atem, wobei Sie eine Stufe zurückrutschen. Die beiden nächsten Sprints beenden Sie auf den Stufen 9 und 9,5, und der letzte Spurt führt zu dem Schild: >Stufe 9,9: Keinen Schritt weiter !< Dieses Schild steht nur wenige Zentimeter vor der Bergspitze, und direkt dahinter geht es senkrecht in die Tiefe. Auch diesmal spurten Sie, so schnell sie können, und ziehen dann die Bremse ganz, ganz fest an, damit Sie nicht über die Bergspitze hinausschießen. Doch obgleich Sie mit beiden Beinen sicher bei dem Schild zum Stehen kommen, hat Ihr emotionaler Schwung inzwischen eine derartige Eigendynamik erreicht, daß es Ihnen vorkommt, als hätten Sie die Bergspitze überschritten: Sie verspüren alle Empfindungen des Fallens - ohne wirklich zu fallen.
Diese beiden Bilder - der steile Höhenflug und die Bergsprints - müßten Ihnen eigentlich dabei behilflich sein, an den entscheidenden Stellen dieser Übung den richtigen Bewegungsablauf und die richtigen Winkel zu finden. Sollten Sie jedoch bereits ein anderes Bild entwickelt haben, dann verwenden Sie es auf jeden Fall. Die beiden soeben beschriebenen Bilder schlage ich Ihnen lediglich vor, weil sie erfahrungsgemäß beim Erlernen dieser Techniken hilfreich sind. Von früheren Klienten habe ich gehört, daß Sie noch Jahre später jedesmal einen etwas verschleierten Blick bekommen, wenn Sie auf dem John Wayne International Airport abfliegen.

**Selbst ist der Mann**

Wenn ich Männer beibringe, wie Sie ohne Partnerin einen mehrfachen Orgasmus haben können, verwende ich am häufigsten die folgende Methode. Auch wenn Sie eine Partnerin haben, mit der Sie arbeiten können, beschleunigen >Solo-Übungen< den Lernprozeß. Ganz besonders eignet sich diese Übung zur Verfeinerung Ihrer Steuermöglichkeiten. Um sich ihrer Sache sicherer zu werden, üben

die meisten Männer diese Techniken gelegentlich auch allein.

**Übung 18: Zweifacher Meister (solo)**

Strecken Sie sich auf dem Bett aus oder setzen Sie sich in einen bequemen Sessel. Verwenden Sie etwas Gleitmittel und beginnen Sie mit einer sanften Genitalmassage. Setzen Sie zunächst schön langsam drei, vier niedrige Gipfelpunkte. Mein Vorschlag: ein- oder zweimal auf der Stufe 4, einmal auf der Stufe 5 und einmal auf der Stufe 6.
Jeder Gipfelpunkt sollte mindestens drei Minuten in Anspruch nehmen.
Nun steuern Sie die Stufe 8 an. Diesmal gehen Sie allerdings ein bißchen anders vor.

*Problempunkt:* Diese Technik funktioniert nicht, wenn Sie versuchen, den Anfang zu überspringen und gleich auf hohem Niveau (etwa auf der Stufe 8 oder 9) einzusteigen. Sie müssen unbedingt langsam anfangen und zunächst Gipfelpunkte auf den Stufen 4, 5 und 6 setzen.

Jetzt streichen Sie möglichst schnell über den Penis, um Ihre Erregung auf die Stufe 8 zu bringen. Wenn Sie diesen Grad erreichen, spannen Sie den PC-Muskel ganz fest an, holen tief Luft, so tief wie möglich, und öffnen die Augen. Streichen Sie nun langsamer über den Penis und lassen Sie Ihre Erregung um zwei Stufen sinken.
Das nächste Ziel ist die Stufe 8,5. Streichen Sie, so schnell Sie können, über den Penis, um auf diese Stufe zu kommen; spannen Sie den PC-Muskel so fest wie möglich an, holen Sie einmal ganz, ganz tief Luft und öffnen Sie die Augen. Verlangsamen Sie nun die Stimulierung, atmen Sie ganz langsam und lassen Sie Ihre Erregung sinken. Die gleiche schnelle Stimulierung verwenden Sie auch für die Gipfelpunkte auf den Stufen 9 und 9,5 - Jetzt kommt die Stufe 9,9. Bringen Sie sich zum Punkt der Unvermeidlichkeit, indem Sie über den Penis streichen, so schnell Sie können. Genau in dem Augenblick, in dem Sie diesen Punkt erreichen, spannen Sie den PC-Muskel so fest wie irgend möglich. Öffnen Sie die Augen. Holen Sie ganz tief Luft. Halten Sie den PC-Muskel fünf Sekunden lang angespannt, besser noch länger.
Nun müßten Sie zum Orgasmus kommen. Sie werden aber nicht ejakulieren - sofern Ihr PC-Muskel kräftig genug ist und Sie ihn fest genug angespannt haben. Das ist ein hartes Stück Arbeit. Wenn Sie meine Anweisungen genau befolgt haben, schwitzen Sie jetzt vermutlich und schnappen nach Luft. Lassen Sie daher Ihre Erregung zwei Grade absinken und kommen Sie wieder zu Atem. Streichen Sie aber weiterhin langsam über den Penis, um Ihre Erektion nicht zu verlieren.
Können wir den zweiten Orgasmus in Angriff nehmen? Gut. Stimulieren Sie sich nun wieder so schnell wie möglich. Lassen Sie Ihre Erregung über die Stufen 9 und 9,5 hinaustreiben und stimulieren Sie sich immer weiter, bis Sie am Punkt der Unvermeidlichkeit vorbei zum Höhepunkt kommen.Versuchen Sie nicht, die Bremse zu ziehen. Haben Sie einen vollen Orgasmus, diesmal mit Ejakulation. So kommt man allein zu einem mehrfachen Orgasmus. Und nun... ab unter die Dusche.

**Sie machen Fortschritte, wenn...**

Lassen Sie mich ein letztes Mal darauf hinweisen, daß Ihre Versuche mit diesen Übungen zunächst seltsame und ungewohnte Ergebnisse zeitigen können. Womöglich haben Sie so etwas wie einen halben Orgasmus, der nicht gerade umwerfend ist, oder Sie haben das Gefühl, den ersten Orgasmus ganz verpaßt zu haben. Vielleicht haben Sie auch nach dem ersten Orgasmus nur noch eine teilweise Ejakulation ohne Orgasmus. Bekommen Sie keinen Schreck und lassen Sie sich nicht entmutigen. Es ist ein gutes Zeichen, wenn solche Phänomene auftreten. Sie sehen daran, daß Sie Fortschritte machen und Ihrem ersten vollen mehrfachen Orgasmus näher kommen. Ihr Körper ist gerade dabei, sich mit neuartigen Dingen vertraut zu machen. Wie schon gesagt, machen die meisten Männer

wenigstens eine dieser ungewohnten Erfahrungen, bevor es >klick< macht und die Technik richtig klappt. Sie können den Lernprozeß also ganz entspannt genießen.

## 11. Kapitel Übung macht den Meister

Bei den Techniken in diesem Buch verläuft der Lernprozeß nicht anders als bei anderen Zielen, die man sich setzt. Manche Männer haben ganz einfach Glück. Sie werden schnell und ohne große Mühe multiorgasmisch, um diese Fähigkeit dann ihr Leben lang zu behalten und auszubauen. Aber was ist mit all den anderen? Soweit ich es überblicke, erlernen die meisten Männer die Kunst des mehrfachen Orgasmus auf weniger spektakuläre Weise. Sie kommen zwei Schritte voran, um wieder einen zurückzufallen. Für diese Männer liegt der Schlüssel zum Erfolg in einem einzigen Wort, das wir alle fürchten: *Üben.*

Finden Sie es nicht auch ganz gräßlich, wenn jemand, der Sie unterrichtet, Ihnen Vorträge über die Bedeutung des Übens hält? Aus keinem anderen Grund habe ich viermal mit dem Geigenunterricht aufgehört. Doch wie wir alle wissen, kommt man manchmal einfach nicht um die Tretmühle herum. Sie eignen sich ganz erstaunliche Fähigkeiten an. Es ist daher unfair, wenn Sie von sich erwarten, daß Sie es gleich beim ersten Mal und dann stets perfekt können. Mit einiger Übung können Sie jedoch die Techniken festigen und verbessern, die Ihnen Jahr für Jahr mehrfachen Genuß ermöglichen werden. Wenn man sich an diese Methode hält, bleibt der Erfolg nicht aus. Im übrigen kann man sich doch wirklich unangenehmere Übungen für einen Samstagabend vorstellen.

Sie können Ihre Technik ganz einfach dadurch festigen, daß Sie immer wieder die Übungen des Kapitels 10 machen. Ich weiß nicht, wie *Sie* darüber denken, aber mir scheint das eine recht erträgliche Hausaufgabe zu sein... Außerdem ist es sehr hilfreich, wenn Sie auch zu früheren Übungen zurückkehren. Üben Sie Gipfelpunkte (Übungen 6 und 7) und den Einsatz des PC-Muskels, um Gipfelpunkte (Übungen 8,9 und 10) und Plateaus (Übungen 11 und 12) zu erreichen. Dies ist besonders dann sehr hilfreich, wenn Sie Schwierigkeiten mit den hohen Gipfelpunkten haben. Ihren PC-Muskel sollten Sie ohnehin regelmäßig trainieren, um diesem wundervollen kleinen Instrument die Kraft eines Schraubstocks zu erhalten.

Außerdem gibt es noch eine weitere Übung, die genau auf die Feinabstimmung Ihres Timings zugeschnitten und zudem sehr aufregend ist. Lesen Sie die Übungsbeschreibung auf jeden Fall, auch wenn Sie sie nicht versuchen wollen. Vielleicht bekommen Sie für später die eine oder andere Anregung.

### Übung 19: Kernspaltung (mit Partner)

Der Mann legt sich auf den Rücken und erhält von seiner Partnerin eine sanfte Genitalmassage. Beginnen Sie mit ein paar leichten Gipfelpunkten oder Plateaus auf den Stufen 4, 5 und 6. Lassen Sie sich viel Zeit - mindestens vier Minuten auf jeder Stufe. Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen, die das Streicheln hervorruft.

Wenn Sie inzwischen eine starke Erektion haben, können Sie die Stellung wechseln. Ihre Partnerin legt sich nun auf den Rücken und streckt die Beine mit angewinkelten Knien nach oben. Vergewissern Sie sich, daß Ihr Gewicht nicht auf den Armen, sondern auf den Beinen ruht, bevor Sie den Penis einführen. Beginnen Sie in mittlerem Tempo zu stoßen.

Versuchen Sie auf der Stufe 8 einen Gipfelpunkt zu setzen. Werden Sie beim Erreichen dieses Erregungsgrades etwas langsamer und spannen Sie den PC-Muskel an. Keine >Vollbremsung<, eine mittlere Kontraktion genügt. Ihre Partnerin sollte sich an Ihre Bewegungen anpassen, also ebenfalls langsamer werden. Lassen Sie Ihre Erregung um einen Grad sinken. Werden Sie dann wieder schneller und setzen einen Gipfelpunkt auf der Stufe 8,5. Sie verlangsamen Ihre Bewegungen erneut und spannen den PC-Muskel mittelstark an. Wiederum sollte auch Ihre Partnerin das Tempo verringern. Lassen Sie die Erregung sinken. Den nächsten Gipfelpunkt setzen Sie auf der Stufe 9. Sie werden erneut langsamer, spannen den PC-Muskel an und lassen Ihre Erregung sinken. Jeder dieser Gipfelpunkte sollte mindestens drei Minuten in Anspruch nehmen.

Nun kommt der interessanteste Teil. Sie werden sich in ganz kleinen Schritten mit einer ganzen Serie von schnellen Gipfelpunkten (höchstens 45 Sekunden) auf den Punkt der Unvermeidlichkeit zubewegen. Stellen Sie sich vor, Sie setzen nacheinander Gipfelpunkte auf den Stufen 9,1, 9,2, 9,3 usw. bis 9.9.

Es mag Ihnen etwas haarspalterisch vorkommen, so feine Unterschiede zu machen, doch es ist gar nicht so schwierig. Der Unterschied zwischen einer 9,4 und einer 9,5 zum Beispiel besteht wahrscheinlich nur aus ein paar Stößen - oder auch nur aus einem einzigen Stoß. Das heißt, daß Sie bei jedem Anlauf nur wenige zusätzliche Stöße machen bis zum nächsten Gipfelpunkt, um sich dann mit Hilfe des PC-Muskels wieder leicht absinken zu lassen.

Der letzte Gipfelpunkt wird mit dem Punkt der Unvermeidlichkeit zusammenfallen. Da Sie sich der Stufe 9,9 allmählich nähern, fällt es Ihnen diesmal wahrscheinlich viel leichter, Ihren PC-Muskel genau im richtigen Augenblick anzuspannen und dadurch zum Orgasmus kommen - ohne zu ejakulieren.

Ruhen Sie sich nach dem ersten Orgasmus etwas aus, indem Sie ganz langsam stoßen und leicht atmen. Kann es jetzt weitergehen? Wenn Sie Ihre Erektion behalten haben und Ihre Erregung noch ziemlich hoch ist, können Sie jetzt wieder schnell stoßen, bis Sie am Punkt der Unvermeidlichkeit vorbei den zweiten Orgasmus erreichen - diesmal mit Ejakulation.

Diese Übung ist für beide Partner sehr ungewohnt. Es ist beinahe so, als ob Sie sich dadurch, daß Sie in ganz kurzen Abständen den PC-Muskel anspannen, auf einem sehr hohen Plateau halten würden. Vielleicht spüren Sie so etwas wie kleine Zuckungen, die Ihnen womöglich wie Mini-Orgasmen vorkommen, bevor Sie Ihren ersten großen Höhepunkt haben.

Wenn Sie einen Ihrer hohen Gipfelpunkte verpassen und mit Ihrem ersten Orgasmus eine teilweise oder volle Ejakulation haben, geht das völlig in Ordnung. Wir verteilen schließlich keine Noten, und außerdem geht es hier um Lust und nicht um Geburtenkontrolle. Versuchen Sie, einen weiteren Gipfelpunkt und einen zweiten Orgasmus zu haben; erzwingen Sie es aber nicht, falls Sie nicht mehr in Fahrt kommen. Denken Sie einfach beim nächsten Mal daran, etwas weniger forsch zu stoßen.

Man kann diese Technik - wie die meisten, die Sie sich inzwischen angeeignet haben - auch allein üben. Sie eignet sich sogar besonders gut dazu, weil sich die Stimulierung des Penis mit den eigenen Händen etwas leichter >dosieren< läßt. Da wir hier mit kleinsten Steigerungen arbeiten, ist jede zusätzliche Steuerungsmöglichkeit von Vorteil.

**Übung 20: Zweimal täglich (solo)**

Strecken Sie sich aus oder setzen Sie sich in einen sehr bequemen Sessel. Sparen Sie nicht an Gleitmittel und beginnen Sie mit einer sanften Genitalmassage, indem Sie langsam so über Ihren Penis streichen, wie es sich am besten anfühlt. Setzen Sie bitte im ersten Teil dieser Übung drei oder vier niedrige Gipfelpunkte (zum Beispiel auf den Stufen 4, 5, und 6) und setzen Sie jedesmal den PC-Muskel zur Steuerung Ihrer Erregung ein. Versuchen Sie es mit einer mittleren Kontraktion. Denken Sie daran, auf jedem Gipfelpunkt tief Luft zu holen. Das trägt dazu bei, Ihre Erregung leicht zu senken. Lassen Sie sich viel Zeit. Jeder Gipfelpunkt sollte mindestens drei Minuten in Anspruch nehmen.

Als nächstes kommt ein etwas intensiverer Gipfelpunkt: Stufe 8. Vermutlich streichen Sie jetzt etwas schneller über den Penis. Das ist prima, solange Sie nicht versuchen, den Prozeß abzukürzen. Verwenden Sie wiederum den PC-Muskel zur Kontrolle Ihrer Erregung (eine feste Kontraktion, aber kein Kraftakt), und denken Sie daran, tief Luft zu holen, wenn Sie den Muskel anspannen. Die nächste Übungsphase beginnt auf der Stufe 9. Versuchen Sie, eine ganze Serie von Gipfelpunkten auf den Stufen 9, 9,1, 9,2... bis 9,9 zu setzen.

Das klingt enorm schwierig. Wenn man aber weiß, daß man von einem Gipfelpunkt zum nächsten kommt, indem man zwei-, dreimal zusätzlich über den Penis streicht, ist es gar nicht so kompliziert. Nehmen wir an, Sie haben soeben mit Hilfe Ihres PC-Muskels auf der Stufe 9 einen Gipfelpunkt

gesetzt. Verstärken Sie die Stimulierung wieder und gehen Sie um drei, vier >Streicheleinheiten< über die Stufe 9 hinaus - nun sind Sie auf Stufe 9,1. Spannen Sie Ihren PC-Muskel mittelstark an, holen Sie tief Luft und lassen Sie Ihren Erregungsgrad ein klein wenig absinken (weniger als eine Stufe). Stimulieren Sie sich wieder. Gehen Sie diesmal drei, vier >Streicheleinheiten< über 9,1 hinaus - dies ist die Stufe 9,2. Spannen Sie Ihren PC-Muskel mittelstark an, holen Sie tief Luft und lassen Sie Ihre Erregung leicht sinken. Stimulieren Sie sich erneut. Versuchen Sie auf die gleiche Weise immer wieder einen ganz kleinen Schritt weiterzugehen, bis Sie zur Stufe 9,9 vorgedrungen sind.
Wenn Sie die Stufe 9,9 erreichen, dürfte es Ihnen relativ leicht fallen, den PC-Muskel ein letztes Mal genau im richtigen Augenblick so fest anzuspannen, daß Sie zum Orgasmus kommen, ohne zu ejakulieren. Wie ich bereits im letzten Kapitel betont habe, ist es überhaupt kein Grund zur Beunruhigung, wenn Sie eine oder zwei dieser kleinen Stufen verpassen und eine partielle oder volle Ejakulation haben. Merken Sie sich einfach nur, daß Sie sich, wenn Sie das nächste Mal üben, etwas zurückhaltender stimulieren, also weniger oft oder langsamer über den Penis streichen.
Entspannen Sie sich nach Ihrem ersten Orgasmus ein, zwei Minuten lang, indem Sie sich langsam und gleichmäßig über den Penis streichen. Diese Übung ist ganz schön anstrengend, es könnte also sein, daß Sie für diesmal genug haben. Wollen Sie hingegen noch weitermachen, werden Sie jetzt wieder schneller und stimulieren sich bis zum Orgasmus. Versuchen Sie nicht, die Ejakulation zurückzuhalten.

**Und wie geht's weiter?**

Wie fühlen Sie sich jetzt? Der erste mehrfache Orgasmus kann das ganze Leben verändern. Es ist verwirrend, wenn man spürt, wie sich dieser Prozeß auf die tiefsitzendsten Ängste, aber auch auf die geheimsten Phantasien auswirkt. Für mich als Therapeutin zählt es zu den schönsten Augenblicken, wenn es bei einem Klienten zum ersten Mal >klappt<. Es ist ein Privileg, dabei sein zu dürfen, wenn jemand ein ganz neues Verständnis für seine sexuellen Möglichkeiten gewinnt. Naturgemäß kann ich jetzt nicht bei jedem einzelnen von Ihnen sein. Doch in Gedanken bin ich bei Ihnen, und ich bin wkklich stolz auf die Arbeit, die Sie geleistet haben.
Wenn Sie den Prozeß, den Sie soeben erlernt haben, richtig unter Kontrolle gebracht haben, sind mehrfache Orgasmen nicht mehr schwierig. Zunächst werden Sie sich genau an den Stil und die einzelnen Schritte der Übung halten wollen. Schon bald dürften Sie sich jedoch Ihrer Ejakulationskontrolle so sicher sein, daß Sie eine Erweiterung Ihres Horizontes anstreben. Dem ehrgeizigen Mann und seiner Partnerin eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten. Betrachten Sie die gesamten Übungen dieses Buches als Starthilfe, die Sie in Schwung bringt und Ihnen lustvolle Stunden ermöglicht, womit aber erst der Anfang gemacht ist. Es wird nicht lange dauern, bis Sie den Wunsch verspüren zu experimentieren.
Es ist Ihnen bestimmt aufgefallen, daß ich Sie lieber in allen Übungen dazu ermutigt habe, Ihren zweiten Orgasmus schon ein, zwei Minuten nach dem ersten zu haben. Ich habe Ihnen geraten, schnell zum zweiten Höhepunkt zu kommen, um den Lernprozeß weniger schwierig zu gestalten. Den ersten Orgasmus ohne Ejakulation zu erreichen ist ohnehin schwer genug. Ich wollte vermeiden, daß Sie sich auch noch über den zweiten Höhepunkt den Kopf zerbrechen müssen. Zunächst war einmal die Erfahrung wichtig, daß Sie überhaupt einen zweiten Orgasmus haben können, die Frage des Timings jedoch noch nicht.
Inzwischen konnten Sie sich jedoch davon überzeugen, daß Sie - ohne die Erektion zu verlieren - zwei Orgasmen hintereinander haben können. Da dies nun außer Zweifel steht, möchten Sie vielleicht den zweiten Höhepunkt nicht so schnell haben. Vermutlich wollen Sie damit noch eine Weile warten... und noch etwas länger ... und noch länger. Gerade darum geht es Ihnen ja letztlich, stimmt's?
Nun können Sie sich an die Erweiterung Ihres Repertoires machen. Bei den meisten Fitneß-Programmen stehen Dehnungsübungen am Anfang, bei uns hingegen am Schluß. Genauer gesagt handelt es sich um Übungen zur Ausdehnung der Zeitspanne zwischen den Orgasmen. Wie lange

können und wie lange *wollen* Sie nach dem ersten Orgasmus weitermachen? Möchten Sie auch beim zweiten Mal nicht ejakulieren, um einen dritten Orgasmus haben zu können... oder sogar einen vierten! Warum eigentlich nicht? Sie haben es verdient. Das neue Losungswort heißt: dehnen, dehnen, dehnen. Experimentieren Sie. Seien Sie kreativ und ehrgeizig. Den Prozeß als solchen haben Sie inzwischen unter Kontrolle. Sollten Sie aus dem Tritt geraten, können Sie jederzeit auf die erprobten und verläßlichen Übungen zurückgreifen, die Sie gelernt haben. Experimentieren Sie mit dem Tempo und dem Timing, mit verschiedenen Techniken und Stellungen. Doch zuallererst sollten Sie herausfinden, was Ihrer Partnerin vorschwebt. Wonach steht Ihr gerade der Sinn? Welche Phantasien hat sie? Welche Bedürfnisse? Was möchte *sie* als nächstes in Angriff nehmen?

Der mehrfache männliche Orgasmus ist etwas Großartiges. Nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Partnerin und für Ihr Verhältnis zueinander. Sie haben ein hartes Stück Arbeit geleistet. Ungeahnte Möglichkeiten tun sich vor Ihnen auf. Was Sie auch beginnen - das Wichtigste ist, daß Sie es genießen.

## 12. Kapitel Erfolgsbilanz

Ich möchte dieses Buch damit beenden, daß ich Ihnen vier weitere multiorgasmische Männer vorstelle. Sie haben alle in letzter Zeit genau die Techniken erlernt, in denen Sie sich gerade üben. Jeder von Ihnen hat eine etwas andere Geschichte zu erzählen, und es lohnt sich, sie alle wiederzugeben. Die Männer hatten unterschiedliche Einstellungen und Beweggründe; ihr Verständnis der männlichen Einstellungen und Beweggründe; ihr Verständnis der männlichen Sexualität und ihre Physiologie waren verschieden. Doch alle vier hatten das gleiche Ziel: den mehrfachen männlichen Orgasmus. Sie haben es erreicht und wollten ihre Erfahrungen mit Ihnen, dem Leser, teilen, Ihnen mitunter sogar Tips geben.

**Stephens Geschichte**

Wie bei vielen Männern entsprang auch bei Stephen das Interesse am mehrfachen Orgasmus einer generellen Orientierung am Lustprinzip. Als wir uns zum erstenmal trafen, charakterisierte er sich selbst folgendermaßen:
»Ich bin der Meinung, daß jeder Aspekt des Lebens eine Menge Lustgewinn zu bieten hat. Ob ich skilaufe, radfahre, male, ja, selbst wenn ich arbeite, versuche ich stets lustvolle Bereiche aufzuspüren, um vor allem in diesen Bereichen Erfahrungen zu machen. Genau darum geht es für mich im Leben. So mache ich es natürlich auch beim Sex. Ich experimentiere immer wieder mit neuen Techniken, um die >Lustzone< zu vergrößern. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch - das ist keine Manie oder irgend so etwas. Ich habe einfach nur einen starken inneren Trieb in Verbindung mit großer Neugierde und mit der Bereitschaft, immer wieder etwas Neues auszuprobieren. Die Idee des mehrfachen männlichen Orgasmus hat mich denn auch sofort gereizt. Ich spürte gleich, daß es von der ganzen Konzeption her genau meiner Lebenseinstellung entspricht. Ich erinnere mich noch genau an meine Reaktion, als ich zum ersten Mal davon hörte, daß es so etwas gibt. Das war, als im Radio ein Se-xologe die Ergebnisse erörterte, zu denen Kinsey gekommen war. Eigentlich war der Vortrag ziemlich langweilig, bis er auf multiorgasmische Männer zu sprechen kam. Ich fing gleich an zu strahlen und sagte zu meiner Freundin: >Also ich finde, das liegt genau auf meiner Wellenlänge<.
Als Stephen in meiner Praxis mit mir zu arbeiten begann, wollte er lernen, bei sehr hohen Erregungsgraden möglichst lange in der Vagina seiner Freundin bleiben zu können. Er sagte, daß es Ihm nicht »einfach nur um irgend so einen mehrfachen Orgasmus« gehe; es müsse schon eine äußerst intensive Erfahrung sein. Als ich das hörte, mußte ich laut lachen, da ich überzeugt bin, daß fast jeder mehrfache Orgasmus eine ganz schön intensive Erfahrung ist.

**Und so faßte Stephen schließlich seinen Lernprozeß zusammen:**

»Nachdem ich die ersten Übungen im Griff hatte, dauerte es nicht mehr lange, bis ich nach dem ersten Orgasmus meine Erektion und meine Erregung behalten konnte. Anfangs gelang es mir nicht immer, die Ejakula-tion zu vermeiden, aber das hat mich nicht besonders überrascht. Schließlich hat für mich seit vielen Jahren zu jedem Orgasmus eine Ejakulation gehört, folglich war mein Körper total darauf eingestellt... Ich habe nicht erwartet, die Sache von heute auf morgen in den Griff zu bekommen. Selbst wenn ich ejakulierte, versuchte ich meist noch möglichst lange zu stoßen. Dina, meine Freundin, war mir eine große Hilfe. Sie hat mich nie bewertet oder kritisiert, und, was noch wichtiger war, sie hat nie versucht, mich zu bremsen. Ich war fest entschlossen, mir diese Technik auf jeden Fall anzueignen, aber ihre Unterstützung war wirklich sehr hilfreich.
Schon bald konnte ich zwei, drei Minuten nach dem ersten Orgasmus einen zweiten haben. Doch das war erst der Anfang. Als ich mir sicher war, daß ich die Erektion behalten und weitermachen konnte, habe ich mich darangemacht, den Zeitraum auszudehnen: Erst auf 5 Minuten, dann auf 10, 15, 20

Minuten. ...Inzwischen kann ich sogar schon beim ersten Orgasmus ejakulieren, ohne meine Erektion zu verlieren. Beim zweiten Höhepunkt habe ich dann nochmal eine teilweise Ejakulation. Das finde ich ganz erstaunlich.
Der Schlüssel zum Erfolg lag für mich darin, daß ich mich ganz und gar auf die Bewegungen des Penis in der Vagina meiner Freundin konzentrierte. Deshalb waren die Übungen zur sinnlichen Fokussierung ganz wichtig. Wenn Dina von meiner ersten Ejakulation naß ist, erlebe ich alles noch viel intensiver. Vermutlich wird genau dadurch das >Unmögliche< möglich.«

**Alex' Geschichte**

Als Teenager konnte Alex mit der Mehrzahl der Frauen, mit denen er Sex hatte, mehrfache Orgasmen haben. Damals war er sehr selbstsicher und genoß den Sex ganz enorm. Als er älter wurde, verlor er jedoch seine Fähigkeit zum mehrfachen Orgasmus. Außerdem büßte er viel von seinem sexuellen Selbstvertrauen ein.
Alex kam mit Paula, seiner Frau, in meine Praxis. Sie waren seit sechs Jahren verheiratet. Während sie viele Bereiche ihres Liebeslebens sehr erfüllend fanden, sahen sie doch die Notwendigkeit, an bestimmten Aspekten zu arbeiten.
Bei ihrem ersten Besuch sagte Alex, daß er unbedingt die Intensität und die Kontrolle seiner Sexualität steigern und die Magie seiner Jugendzeit wiederbeleben wollte. Paula machte sich zwar vor allem wegen Alex' mangelnden Selbstbewußtseins Sorgen, aber auch sie war durchaus von der Idee des mehrfachen männlichen Orgasmus angetan und konnte sich ohne Schwierigkeiten vorstellen, welchen Gewinn sie beide davon haben würden.
Alex begann den Lernprozeß, während dessen er sich die verlorengegangene Fähigkeit wieder aneignete, mit der Kräftigung seines PC-Muskels. Dann machte er mit Paula während des Geschlechtsverkehrs Gipfelpunkt- und Plateau-Übungen. Wie diese Stunden zu Beginn verliefen, beschreibt er folgendermaßen:
»Beim Geschlechtsverkehr mit Paula spannte ich bei jedem Gipfelpunkt den PC-Muskel an - bis hinauf zum Punkt der Unvermeidlichkeit. Wenn ich diesen Punkt erreichte, hatte ich gewöhnlich eine Art >6oprozentigen Orgasmus< in Verbindung mit einer teilweisen Ejakulation. Gut war daran, daß ich meine Erektion behielt und weiterhin mit Paula schlafen konnte. Das Gefühl, das ich dabei hatte, war aber ehrlich gesagt nicht gerade umwerfend. Es fühlte sich irgendwie komisch an, ganz merkwürdig. Ich war in diesem Stadium denn auch sehr skeptisch.«
Nachdem ich mit Alex und Paula über die bis dahin gemachten Erfahrungen gesprochen hatte, war klar, daß Alex bei seinen ersten Versuchen nicht sehr erfolgreich gewesen war.
Ich war der Meinung, daß er langsamer voranschreiten und zunächst die Basis stabilisieren sollte. Daher ermunterte ich ihn, vorläufig mehr Wahrnehmungsübungen zu machen und die Übungen, die er bereits praktizierte, noch etwas zu vertagen. Ich hatte den Eindruck, daß , Alex und Paula als Paar zunächst von sanften Massagen zur sinnlichen Fokussierung am meisten profitieren würden.
Außerdem vermutete ich, daß es Alex guttun würde, Plateaus auf immer höheren Stufen zu üben, und riet ihm, dabei zunächst allein zu arbeiten, um den Druck zu vermindern. Das erwies sich als sehr hilfreich. Alex berichtet:
»Ich fing an, allein zu üben, und bildete Plateaus auf den Stufen 8, 8,5, 9 und 9,5. Beim Punkt der Unvermeidlichkeit konzentrierte ich mich ganz intensiv auf meinen Unterleib und die Empfindung des Stoßens. Nun hatte ich das Gefühl eines immens langen Orgasmus: etwa 10,12 Sekunden statt, wie üblich, 3 oder 4. Ich schwitzte so stark, wie man das sonst nur in Filmen sieht, und mein Herz schlug wie wild. Das war für mich eine ganz neue, sehr intensive Erfahrung. In diesem Stadium dachte ich mir: Das könnte ja doch richtig gut werden.
Dann versuchte ich wieder, beim Geschlechtsverkehr mit Paula den PC-Muskel einzusetzen. Die ersten drei Versuche führten nur zu einem >50prozentigen Orgasmus<, aber im Unterschied zu früher ejakulierte ich jetzt nicht mehr. Es waren also Veränderungen im Gange! Das hat mich sehr bestärkt.«

Als Alex und Paula im Trainingsprogramm so weit fortgeschritten waren, beschloß ich, daß dies der richtige Zeitpunkt für meine Lieblingsübung war, für den >steilen Höhenflug<. Alex sagt dazu in der Rückschau:
»Diese Übung brachte den Durchbruch. Gleich beim ersten Mal, als ich sie mit Paula ausprobierte, hatte ich zwei >100prozentige Orgasmen< innerhalb von 7 Minuten. Paula hatte ebenfalls einen ganz außerordentlichen Orgasmus. Der Erfolg war da!
Anfangs war es für mich allerdings einfacher, meinen zweiten Orgasmus nicht in der Vagina zu haben. Nach Paulas Höhepunkt hörten wir auf, und sie masturbierte mich mit den Händen zu meinem zweiten Orgasmus. Eine Zeitlang war das prima, doch allmählich konnte ich bis zum zweiten Orgasmus in der Vagina bleiben. Das war natürlich ein besseres Gefühl für sie *und* für mich.
Man kann gar nicht überschätzen, wie gut es mir getan hat, wieder multiorgasmisch zu werden. Als ich anfing, war ich sehr unsicher, und weniger als zwei Monate später konnte ich dann schon jederzeit zwei hundertprozentige Orgasmen< haben - einen mit und einen ohne Ejakulation. Mit dem mehrfachen Orgasmus habe ich mein sexuelles Selbstvertrauen wiedergefunden. Ich habe ein Selbstgefühl erlangt, das sich nur schwer in Worte fassen läßt. Paula neckt mich immer damit. Sie sagt, daß ich ein ganz anderer Mensch geworden bin - jemand, mit dem sie viel öfter schlafen will.«

**Charles' Geschichte**

Charles nimmt jedes Jahr an einer Reihe von Marathonläufen und Biathlons teil. Er machte sich auf die gleiche ernsthafte Weise an das Üben unserer Techniken, wie er als Sportler vor einem Marathonlauf seine Ausdauer trainiert. Charles kannte seinen Körper sehr gut und hegte keinerlei Zweifel, daß er den mehrfachen Orgasmus nicht nur erreichen, sondern zu einer fast automatischen Reaktion machen konnte, wenn er nur beharrlich trainierte. In seinen eigenen Worten:
»Ich liebe Sex. Meine Frau und ich haben im Bett viel Spaß miteinander. Aber irgendwo nehme ich Sex auch sehr ernst. Ich habe meinem Körper im Sport bei den verschiedensten harten Trainingsprogrammen viel abverlangt, und am Schluß hat es sich immer bezahlt gemacht. Ich wußte intuitiv, daß es beim mehrfachen Orgasmus auch nicht anders sein würde. Wenn man sich richtig fordert, kommt man auch ans Ziel.
Meine Strategie bestand darin, daß ich die einzelnen Techniken zuerst allein übte und dann mit meiner Frau ausprobierte. Bei den Stunden mit meiner Frau ging es einzig und allein um unser Lustgefühl. Die harte Arbeit habe ich allein erledigt.«
Charles wollte unbedingt gleich loslegen. Dennoch absolvierte er sein Trainingsprogramm langsam und methodisch - eben wie ein Sportler, der seine Aufgabe ernst nimmt. Er erklärt dies wie folgt:
»Ich habe meinen PC-Muskel intensiv trainiert, ohne es zu übertreiben. Ich wußte, daß es nur eine Frage der Zeit war, bis das Training Wirkung zeigen würde. Leute, die ihren Körper nicht kennen, gehen oft zu überstürzt vor. Bei ernsthaften Sportlern ist das anders. Sie haben gelernt, ein angemessenes Tempo vorzulegen. Warum hätte das bei diesen Übungen anders sein sollen?«
Haben sich die Beharrlichkeit und die harte Arbeit für Charles gelohnt? Die Antwort gibt er selbst:
»Es ist jetzt fast ein Jahr her, seit ich mit dem Lernen dieser Techniken begonnen habe, und das Ergebnis ist ganz außerordentlich. Dabei war es, verglichen mit anderen Übungsprogrammen, die ich gemacht habe, ganz leicht. Den >steilen Höhenflug< brauchte ich gar nicht zu üben. Ich mußte einfach nur meine Gipfelpunkte und Plateaus üben und meinen PC-Muskel trainieren - alles andere kam dann praktisch von selbst. Ich kann Ihnen wirklich nicht sagen, warum ich die letzten Übungen gar nicht zu machen brauchte. Mein Körper hat eben einen anderen Weg gefunden.«

Viele Wege führen zum Ziel, und Charles hat offensichtlich den seinen gefunden. Was zählt, ist das Ergebnis, und nicht, wie es zustandegekommen ist. Wenn es funktioniert, ist alles bestens. Hören wir noch einmal Charles:
»Wenn ein Marathonlauf vorbei ist, dann ist er eben vorbei. Ist man dagegen multiorgasmisch, hört es

nie auf. Meine multiorgasmischen Möglichkeiten nehmen ständig zu, obwohl ich mich gar nicht mehr darum bemühe. Ich habe schon bei einem einzigen Liebesakt mit meiner Frau nicht weniger als fünf Orgasmen gehabt. Und wissen Sie, was das Seltsamste an der ganzen Sache ist? Es ist gerade so, als hätte ich auf einmal entdeckt, daß ich von Natur multiorgasmisch bin. Darauf wäre ich aber von allein nie gekommen. Ich wußte ja gar nicht, daß es so etwas gibt. Doch nun spüre ich, daß ich es im Grunde immer schon gewesen bin.
Für meine Frau war mein Erfolg keine große Überraschung. Sie kennt mich ja und weiß, wie konsequent ich sein kann. Sehr angetan ist sie davon aber schon. Ihrer Meinung nach ging das bei mir so einfach, weil ich so viel Energie habe, aber ich glaube, das ist nicht alles. Ich frage mich wirklich, in wie vielen Männern genau die gleiche >natürliche< Fähigkeit steckt und darauf wartet, aktiviert zu werden.«

**Fredericks Geschichte**

Zum Abschluß möchte ich Ihnen noch Frederick vorstellen. Er erzählte mir, daß sein Wunsch, den mehrfachen männlichen Orgasmus zu erlernen, dadurch beflügelt war, daß ihn »als Ingenieur die Funktionsweise des eigenen Körpers fasziniert«. Männer wie Frederick gehen jedes Vorhaben so methodisch und wissenschaftlich an, daß von Anfang an kaum am Erfolg zu zweifeln ist.
Um zu erreichen, daß sein Körper so ansprechen würde, wie er sich das vorstellte, erfand er seine eigene Art, >auf den gern zu reiten<. Er lernte, sich volle zehn Minuten lang auf der Stufe 9 zu halten, wobei er sowohl mit der Atmung als auch mit der Kontraktion des PC-Muskels und der Veränderung des Tempos seiner Stöße arbeitete. Auch Sie haben im 7. Kapitel gelernt, wie man solche Plateaus bilden kann, doch Sie hätten wohl nicht gedacht, daß man mit Hilfe immer höherer Plateaus bis zum Orgasmus kommen kann. Nun, Frederick hat es geschafft, und das Ergebnis gefiel ihm so gut, daß er bei dieser Methode blieb und einen ganz persönlichen Orgasmusstil entwickelte.
Die Art, wie Frederick bei sehr hohen Erregungsgraden auf einer Welle reitet, unterscheidet sich von den aggressiveren Techniken, die Sie im 10. Kapitel erlernt haben. Anstatt sich zum Orgasmus voranzutreiben, fällt man dabei richtiggehend in den Orgasmus (nach langen Plateaus auf hoher Stufe). Wie ich weiter oben bereits erwähnte, kommt diese Methode der Art, wie viele Frauen mehrfache Höhepunkte haben, am nächsten.
Erwartungsgemäß hatte Frederick viel über seinen Lernprozeß zu berichten:
»Meistens habe ich allein geübt. Ich war schon in der Lage, für mich allein mehrfache Orgasmen zu erreichen, bevor ich es mit meiner Partnerin versuchte. Offen gesagt stand für mich immer schon fest, daß man nicht ohne Masturbation auskommt, wenn man wirklich seine ganz persönlichen Reaktionen kennenlernen will. Manchen Leuten ist dieser Gedanke vermutlich unbehaglich, doch meiner Meinung nach hemmen sie dadurch ihre Fortschritte und ihr Lustgefühl.
Wenn man - wie ich - zu den Typen gehört, die so eine Aufgabe mit einer Art Besessenheit angehen, wäre es ohnehin eine arge Zumutung, von der Partnerin zu erwarten, daß sie jedesmal mitmacht, wenn man selber diese Techniken üben möchte. Manchmal schon. Aber nicht immer. Ich kann mir nicht vorstellen, daß ich ein so hohes Maß an Kontrolle erreicht hätte, wenn ich nicht so intensiv alleine daran gearbeitet hätte.«
Frederick kann inzwischen nicht weniger als vier Orgasmen haben, bevor er ejakuliert. Sein Fazit müßte eigentlich jeden Mann inspirieren:
»Es kann überhaupt nicht schiefgehen! Wenn man wirklich daran arbeiten, klappt es auf jeden Fall! Mit jeder Übung kommt man dem Ziel einen Schritt näher, und jeder dieser Schritte - ganz egal, welches Gefühl man dabei hat - gehört zum Lernprozeß. Mal klappt es, mal nicht, und manchmal weiß man nicht so recht, ob es funktioniert hat oder nicht. Gelegentlich kommt einem das etwas seltsam vor, aber auch das gehört zum Veränderungs- und Anpassungsprozeß des Körpers. Am wichtigsten ist, daß man immer eine positive Einstellung behält und dranbleibt. Und stets den PC-Muskel trainieren! Der Erfolg hängt ganz entscheidend von einem starken PC-Muskel ab!«

**Ihre Geschichte**

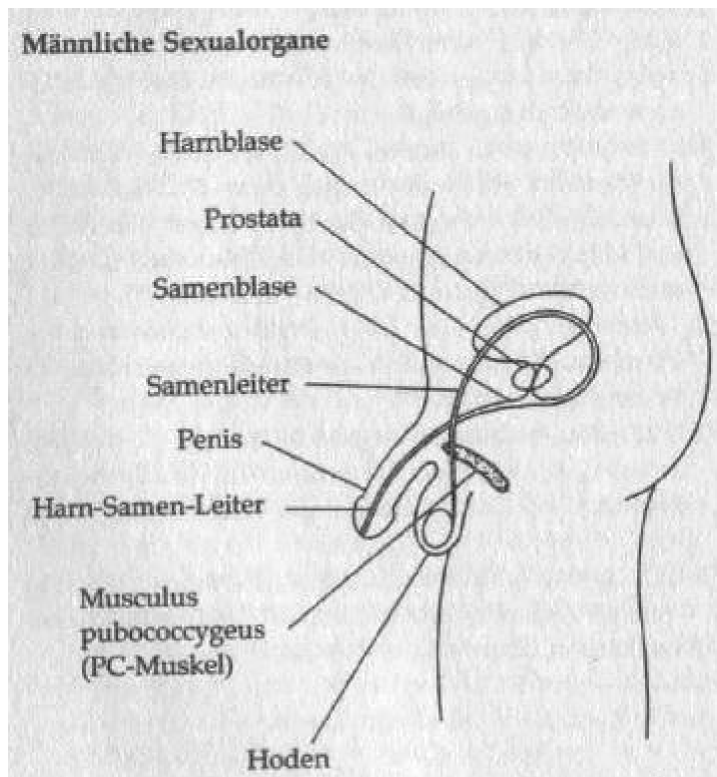
Nun sind Sie im Bilde. Vier ganz verschiedene Männer, vier ganz verschiedene Erfahrungen - und doch jedesmal ein voller Erfolg!
Es interessiert mich, wie *Ihre* Geschichte lautet. Aus welchen Gründen haben Sie sich zum Erlernen des mehrfachen männlichen Orgasmus entschlossen? Wie verlief bei Ihnen der Lernprozeß? Was ging leicht? Was erwies sich als Herausforderung? Wie fühlt man sich nach all diesen Übungen als multiorgasmischer Mann? Welche körperlichen Veränderungen konnten Sie an sich feststellen? Wie hat sich Ihr Selbstwertgefühl und - sofern Sie eine Partnerin haben - Ihre Beziehung verändert? Wie hat Ihre Partnerin diesen Lernprozeß erlebt? Welchen Rat können Sie anderen Männern geben, die diese Techniken erlernen wollen? Ich bin sehr an Rückmeldungen interessiert. Schreiben Sie mir über den Verlag.

## Anhang l

*Literaturhinweise*

M. Anand, *Tantra oder die Kunst der sexuellen Ekstase,* München 1990. Interessante >Ekstaseübungen< für Männer, Frauen und Paare.
L. Barbach, *For Yourself: The Fulfillment of Female Sexuality,* New York 1975. Für Frauen und die Männer, die sie lieben. Das Buch konzentriert sich auf die Steigerung der orgastischen Reaktionen der Frau.
Brauer und D. Brauer, *Extensiver Orgasmus,* München 1992. Voller orgasmussteigernder Übungen für Männer und Frauen. Die Lektüre ist interessant, und das Ausprobieren macht Spaß.
S. Carter und J. Sokol, *Was wirklich im Bett passiert. Offene Antworten auf unterdrückte Fragen,* Zürich 1990. Eine vernünftige, gehaltvolle Darstellung sexueller Ängste, Phantasien und Realitäten.
D. Danoff, *Superpotency,* New York 1993. Flilfreich für Männer, die eine positivere Einstellung zu Ihrer Sexualität anstreben.
M. Dünn und J. Trost, >Male multiple orgasms: A descriptive study<, in: *Archives of Sexual Behavior* 18(5), S. 377-387. Einer der wichtigeren Aufsätze zum Nachweis des mehrfachen männlichen Orgasmus und des Orgasmus ohne Ejakulation. Pflichtlektüre für jeden ungläubigen Thomas.
E. Eichel und P. Nobile, *The Perfect Fit: How to Achieve Mutual Fulfilment and Monogamous Passion Through the New Intercourse,* New York 1991. Ein gutes Buch. Der Titel sagt alles.
W. Hartman und M. Fithian, *Any Man Can,* New York 1984. Eines der ersten Bücher, die dem mehrfachen männlichen Orgasmus auf den Grund gehen und mögliche Methoden zu seiner Erlangung liefern.
B. Keesling, *Sexual Pleasure,* Alameda 1993. Eines meiner persönlichen Lieblingsbücher. (Wer hätte das gedacht!) Wenn Sie wirklich gravierende Probleme mit Ihrer Ejakulationskontrolle haben, sollten Sie die Übungen dieses Buches testen. Auch für Frauen hat es eine Menge zu bieten.
A. Kennedy und S. Dean, *Touching for Pleasure - A Guide to Sensual Enhancement,* Chatsworth 1986. Ein Buch, das sich auf das Berühren konzentriert, was ich für wichtig halte.
A. Kinsey, W. Pomeroy und C. Martin, Das *sexuelle Verhalten des Mannes,* Berlin 1955. Die klassische Studie, der wir ein völlig neues Verständnis der männlichen Sexualität verdanken. Gehört in jede Bibliothek.
A. Ladas, B. Whipple und J. Perry, *Der G-Punkt. Das stärkste erotische Zentrum der Frau,* München 1987. Auch zehn Jahre nach der amerikanischen Erstausgabe noch umstritten. Die Debatte ist noch im Gange.
A. Montagu, *Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen,* Stuttgart 1987. Sensible, sinnliche und hilfreiche Lektüre.
A. Penney, *How to Make Love to a Man (Safely),* New York 1993. Ein gut lesbares, kluges Buch, das für Männer und Frauen etwas zu bieten hat. Wir leben in den neunziger Jahren. Sex muß sicher sein.
D. Ramsdale und E. Ramsdale, *Sexuelle Energie und Ekstase. Der Weg zum höchsten Glücksgefühl,* München 1987. Sehr fortgeschrittene Ideen und Techniken für motivierte Neugierige.
M. Robbins und G. Jensey, >Multiple orgasm in males<, in: *Journal of Sex Research* 14(1), S. 21-26. Eine der ersten Aufsätze, in denen die These aufgestellt wurde, daß Männer den Orgasmus ohne Ejakulation und den mehrfachen Orgasmus erlernen können.
B. Schwartz, *The One Hour Orgasm,* Houston 1989. Warum sollte man sich bei so etwas Schönem beeilen? Wertvolle Übungen.
J. Thornton, >Multiple orgasm<, in: *Seif* 5, 1992, S. 158-161. Ein wichtiger Magazinartikel für all jene, die sich nicht mit Fachpublikationen herumschlagen wollen.
B. Zilbergeld, *Männliche Sexualität,* Tübingen 1983. Ein weiterer Klassiker, der Männern in Hinblick auf die Sexualität aus dem finsteren Mittelalter heraushilft.

**Anhang 2 Männliche Sexualorgane**




Die männliche Sexualanatomie, sofern Sie für die Ejakulation relevant ist. Ich habe mehrere wichtige Organe weggelassen, um den Ejakulationsapparat übersichtlicher darstellen zu können.

## Danksagung

Ich bin vielen Leuten zu Dank verpflichtet.
Zunächst möchte ich meinen Kollegen Anita Banker und Michael Riskin für ihre Mithilfe bei der Entwicklung eines großen Teils der in diesem Buch vorgestellten Techniken danken.
Meiner literarischen Agentin, Barbara Lowenstein, bin ich dankbar dafür, daß sie den Wert dieses Buchprojektes erkannt hat.
Meiner Lektorin Susan Moldow und ihren Angestellten Nancy Peske und Wendy Silbert bin ich für ihre gewissenhafte Arbeit an diesem Buch verbunden.
Mein ganz besonderer Dank gilt meinen Klienten. Sie haben die Techniken, die in diesem Buch beschrieben werden, erprobt, und ihre Rückmeldungen sind von unschätzbarem Wert für mich gewesen.
Schließlich möchte ich John, meinem Mann, für seine Arbeit am Computer, seine Anregungen zum Manuskript und ganz allgemein für seine Unterstützung danken.

***Das Keesling-Programm:***
***So macht die Liebe wieder Spaß!***
***Der sichere Weg zu mehr Lust, Sinnlichkeit und sexueller Phantasie.***

Jede Nacht Sex?
Orgasmen nach Belieben?
Kein Problem.
Die renommierte kalifornische Sextherapeutin Dr. Barbara Keesling verrät, wie Sie Ihr erotisches Repertoire lustvoll erweitern und befriedigend vertiefen können.
Aus alten Liebespraktiken und modernsten Forschungsergebnissen hat sie ein Programm entwickelt, das optimale sexuelle Erfüllung verspricht.

Allgemeine Reihe
Deutsche Erstausgabe
Best.-Nr. 01/9588

ISB N 3-453-08906-5
DM 12.90/ÖS 95.-







EIN HEYNE-BUCH